ваш домашний повар

АЭРОГРИЛЬ

1000 чудо-рецептов

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Аэрогриль — это поистине чудо-помощник на нашей кухне. С его помощью без особого труда вы сможете сварить суп и кашу, поджарить мясо или рыбу, приготовить овощи, испечь пирог и даже ароматный хлеб.

В нашей книге вы найдете множество рецептов самых разных блюд из мяса, рыбы, овощей и грибов, которые конечно же придутся вам по вкусу. Желаем всем приятного аппетита.

- Составитель Сергей Павлович Кашин
  - Рецепты блюд из мяса
    - Закуски
      - Бутерброды с сосисками и зеленым горошком
      - Бутерброды с колбасой и баклажаном
      - Бутерброды с ветчиной и кетчупом
      - Бутерброды с курицей и сыром
      - Бутерброды с телятиной и плавленым сыром
      - Бутерброды с говяжьей печенью и помидором
      - Бутерброды с салями и сыром
      - Бутерброды с копченой курицей
      - Булочки с сыром и колбасой
      - Булочки с курицей и сыром
      - Булочки с беконом
      - Сосиски с сыром и яйцами
      - Колбаса с кабачками
      - Ветчина в сухарях
      - Колбаса с сыром
    - Пицца
      - Пицца с куриной ветчиной и болгарским перцем
      - Пицца с колбасой, беконом и грибами
      - Пицца с сосисками и овощами
      - Пицца «Ассорти»
      - Пицца с копченой курицей и острым соусом
      - Пицца с копченой курицей и овощами
      - Пицца с говядиной и винным соусом
      - Пицца с говяжьим фаршем и шампиньонами

        - Пицца с вареной говядиной и сосисками
        - Пицца с копченой колбасой и тушеной печенью
        - Пицца с салями, бужениной и маринованными шампиньонами
        - Пицца с вареной курицей и колбасным сыром
    - Первые блюда
        - Куриный суп с картофелем
        - Куриный суп с рисом и томатом
        - Куриный суп с вермишелью
        - Куриный суп с горохом
        - Куриный суп с болгарским перцем
        - Куриный суп с фасолью
        - Куриный суп со стручковой фасолью
        - Куриный суп с картофелем и цветной капустой
        - Куриный суп с гречневой крупой
        - Куриный суп с фрикадельками
        - Куриный суп с зеленым горошком
        - Куриный суп с вермишелью и сыром
        - Куриный суп-лапша
        - Суп из телятины с брокколи
        - Острый суп из говядины с рисом
        - Суп из говядины с фрикадельками
        - Суп из говяжьего языка
        - Суп из говяжьей печени с горохом
        - Суп из говяжьих почек с плавленым сыром
        - Суп из баранины по-узбекски
        - Суп из баранины с черносливом и рисом
        - Суп из баранины с нутом
        - Суп из колбасы и шампиньонов
        - Мясной суп-пюре с картофелем
        - Простые щи из говядины
        - Щи на говяжьем бульоне с квашеной капустой
        - Щи из куриных крылышек со щавелем
        - Щи на курином бульоне с сосисками
        - Щи с тушенкой
        - Традиционный борщ
        - Борщ «Любительский»
- Блюда из яиц
    - Омлет с сосисками и сыром
    - Омлет с колбасой и кабачками

- Блюда из круп и макаронных изделий
  - Рисовая каша с грибами на мясном бульоне
  - Запеканка из вермишели с ветчиной
  - Вторые блюда
    - Шашлык из свинины
    - Шашлык из свинины со шпиком
    - Шашлык из свинины по-украински
    - Шашлык из свинины, сладкого перца и кукурузы по-белорусски
    - Шашлык из свинины по-французски
    - Шашлык из свинины, яблок и болгарского перца
    - Шашлык из свинины и шампиньонов
    - Шашлык из свиных ребрышек
    - Шашлык из говядины с лимоном
    - Шашлык из говядины по-гречески
    - Шашлык из жирной говядины
    - Шашлык из говядины и овощей
    - Шашлык из говядины и молодого картофеля
    - Шашлык из говядины по-казахски
    - Шашлык из баранины с цукини
    - Шашлык из бараньих ребрышек
    - Шашлык из охотничьих колбасок и цветной капусты
    - Шашлык из баранины по-ирански
    - Шашлык из баранины по-кандагарски
    - Шашлык из баранины по-алжирски
    - Шашлык из рубленой баранины
    - Шашлык из говяжьей печени по-узбекски
    - Шашлык из сарделек с овощами
    - Шашлык из куриных окорочков
    - Шашлык из филе курицы с кабачками
    - Жаркое из свинины
    - Жаркое из свинины в тесте
    - Запеканка из окорока с баклажанами и сыром
    - Свинина, запеченная с краснокочанной капустой
    - Свинина с клюквой
    - Свинина с чесноком по-киевски
    - Запеканка из говядины и гречневой каши
    - Запеканка из куриной печени с овощами
    - Мясо утки с овощами

- Жаркое из рубленого мяса по-болгарски
- Жаркое из фаршированных шницелей
- Куриные окорочка с шампиньонами
- Курица со свининой
- Цыпленок с курагой и орехами
- Курица с зеленью
- Курица по-средиземноморски
- Курица с грушами
- Шпигованная курица
- Курица по-казахски
- Курица с алычой
- Курица по-индийски
- Курица по-мексикански
- Курица с апельсинами
- Цыплята по-туркменски
- Цыпленок с зеленью
- Утка с сельдереем
- Утка с сухофруктами и луком
- Утка с портвейном
- Утка с бананами
- Котлеты из постной свинины
- Котлеты из свинины с сушеной зеленью
- Котлеты из жирной свинины и курицы
- Котлеты из свинины с чесноком
- Котлеты из свинины с цукини
- Котлеты из свинины и говядины с орехами
- Котлеты из свинины с овощами
- Котлеты из говядины с ореховым соусом
- Котлеты из свинины и говяжьей печени
- Котлеты из говядины с орехами и вином
- Котлеты из говядины по-китайски
- Котлеты из говядины с рисом
- Котлеты по-таджикски
- Котлеты из курицы в томатном соусе
- Острые котлеты из курицы
- Котлеты из утки по-китайски
- Традиционные котлеты из баранины
- Котлеты из баранины с брынзой и нутом
- Котлеты «Деликатесные»
- Куриные бедра с квашеной капустой
- Куриные голени с картофелем и капустой
- Куриные крылышки с баклажанами, картофелем и грибами
- Куриные крылышки в соевом соусе

- Филе курицы в винном соусе
- Курица в грейпфрутовом соусе
- Курица в соусе из сухофруктов
- Филе цыпленка с картофелем в йогурте
- Рагу из курицы по-индийски
- Утка по-китайски
- Говядина с цукини и маринованными маслятами
- Говядина с савойской капустой
- Говядина с брюссельской капустой
- Свинина в томатном соусе с цветной капустой
- Свинина с консервированной фасолью и зеленью
- Свинина с пряной зеленью
- Баранина с баклажанами и стручковой фасолью
- Баранина с болгарским перцем
- Баранина с овощами и любистком
- Баранина с фруктами
- Баранина с черносливом
- Голубцы с говядиной
- Голубцы с говядиной и грибами
- Голубцы со свининой
- Голубцы с бараниной и пряностями
- Говяжья печень с картофелем и белыми грибами
- Тефтели из говядины с укропом
- Тефтели по-киевски
- Кабачки, фаршированные говядиной и рисом
- Баклажаны, фаршированные курицей
- Болгарский перец, фаршированный говядиной и рисом
- Баклажаны, фаршированные бараниной

- Выпечка
  - Пирог из слоеного теста с ветчиной и сыром
  - Пирог из дрожжевого теста с говяжьей печенью
  - Классическая кулебяка с мясом
  - Пирог с мясом и луком
  - Классический курник

- Рецепты блюд из рыбы и морепродуктов

- Пицца
  - Пицца со шпротами, корейской морковью и маслинами
  - Пицца со шпротами и перепелиными яйцами
  - Пицца с мидиями и шампиньонами
  - Пицца с креветками и спаржей
  - Пицца с горбушей и маринованными опятами
  - Пицца с сайрой и картофелем
  - Пицца с копченой скумбрией, стеблями бамбука и маринованными грибами
- Первые блюда
  - Рыбный суп с картофелем и рисом
  - Рыбный суп с картофелем
  - Суп из консервированной сардинеллы с овощами и рисом
  - Суп из шпрот с овощами, рисом и сыром
  - Суп из консервированной скумбрии
  - Суп из минтая с брюссельской капустой
  - Уха из хека
  - Уха из сома по-саратовски
  - Уха из осетрины с рисом и овощами
  - Суп из креветок, зеленого горошка и риса
  - Суп из креветок с морской капустой
  - Суп из морепродуктов с зеленым горошком
  - Суп из кальмаров с сухариками
  - Суп из морепродуктов и сыра
  - Суп-пюре из кальмаров с овощами
  - Суп-пюре из креветок и крабового мяса
  - Суп из форели по-итальянски
  - Рассольник с килькой
  - Рассольник с осетриной и грибами
- Вторые блюда
  - Филе морского языка с картофелем
  - Филе пикши в маринаде
  - Филе минтая с луком и сладким перцем
  - Филе минтая в кляре
  - Сом по-самарски
  - Сом в зеленой панировке
  - Шашлык из судака
  - Шашлык из минтая и баклажанов
  - Шашлык из морского языка и картофеля
  - Камбала с овощами

- Запеканка из морского языка
- Фаршированный лосось в фольге
- Фаршированный судак
- Фаршированная пикша в фольге
- Фаршированный хек
- Лимонема с овощами
- Сом с картофелем
- Минтай с овощами
- Треска с луком и морковью
- Лососевые палочки с рисом
- Запеканка из креветок, риса и фруктов
- Шашлык из кальмаров
- Кальмары с овощами
- Фаршированные кальмары под майонезом
- Треска с цветной капустой и коричневым рисом
- Треска с сыром и яйцом под майонезом
- Фаршированные кальмары под рыбным соусом
- Морской окунь с цукини, яйцом и морковью в сметане
- Морской язык с кислыми яблоками
- Лосось с шампиньонами по-китайски
- Лосось с кабачками и фасолью
- Тефтели из сома с рисом

- Выпечка
  - Пирог с квашеной капустой и рыбой

- Рецепты блюд из овощей, грибов, яиц и творога
  - Закуски
    - Бутерброды с грибами
    - Булочки «Сырные»
  - Пицца
    - Пицца «Грибная поляна»
    - Пицца с баклажанами и цукини
    - Пицца с корейской морковью и маринованными грибами
    - Пицца с молодым картофелем и зеленью
    - Пицца с сельдереем и помидорами черри
    - Пицца с лесными грибами, овощами и сыром
    - Томатная пицца с фасолью и картофелем
    - Овощная пицца с маслинами и стеблями бамбука
    - Пицца с кукурузой и грибами

- Пицца с маринованными овощами
- Пицца «Диетическая»
- Пицца по-китайски

- Первые блюда
  - Диетический овощной суп
  - Суп из цветной капусты с зеленью
  - Суп из цветной капусты и стручковой фа соли
  - Суп «Летний»
  - Картофельный суп с рисом
  - Суп из брокколи
  - Томатный суп с вермишелью
  - Овощной суп с маслинами
  - Томатный суп с зеленью
  - Овощной суп-пюре
  - Овощной суп по-туркменски
  - Морковный суп-пюре
  - Картофельный суп-пюре с плавленым сыром
  - Грибной суп с картофелем и сыром
  - Грибной суп с рисом
  - Грибной суп с пшенной крупой
  - Грибной суп с кабачками
  - Простой свекольник
  - Свекольник с грибами
  - Свекольник со стручковой фасолью
  - Свекольный суп-пюре
  - Постные щи
  - Борщ с пекинской капустой и грибами
  - Постные щи с грибами
  - Диетический борщ с зеленью
  - Простой рассольник
  - Рассольник с грибами

- Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий
  - Рисовая каша с морковью и луком
  - Рисовая каша с грибами на мясном бульоне
  - Гречневая каша с луком и майонезом
  - Пшенная каша с сельдереем и морковью
  - Классическая тыквенная каша
  - Пшенная каша с брюссельской капустой, морковью и луком
  - Чечевичная каша с баклажанами
  - Кукурузная каша с луком и томатом
  - Запеканка из макаронов по-сицилийски

- Запеканка из вермишели с ветчиной
- Пшенная запеканка с шампиньонами и арахисом
- Классическая пшенная запеканка
- Классическая гороховая запеканка
- Запеканка из гречневой каши с сыром
- Запеканка из гречневой каши с морковью и баклажанами
- Запеканка из гречневой каши с маринованными грибами
- Запеканка из макаронных изделий и стручковой фасоли
- Запеканка из домашней лапши с кинзой
- Запеканка из вермишели с опятами
- Вторые блюда
  - Омлет с брокколи и брынзой
  - Омлет с картофелем и сыром
  - Запеканка из цукини и сыра
  - Запеканка из цукини и баклажанов
  - Запеканка из савойской капусты
  - Омлет с зеленью
  - Омлет с маринованными кабачками
  - Острая запеканка из брокколи
  - Запеканка из цветной капусты и маринованных опят
  - Тыквенная запеканка с кешью
  - Запеканка из брюссельской капусты и сыра
  - Запеканка из картофеля и капусты
  - Картофельная запеканка с помидорами
  - Классическая картофельная запеканка
  - Белые грибы, запеченные в фольге
  - Классическая запеканка из сладкого перца
  - Запеканка из красного лука и хлеба
  - Запеканка из помидоров в тесте
  - Запеканка-ассорти
  - Запеканка-ассорти с острым соусом
  - Запеканка из шляпок шампиньонов
  - Запеканка из маринованной капусты с сыром
  - Запеканка из фаршированных помидоров
  - Запеканка из фаршированных баклажанной икрой цукини
  - Запеканка из фаршированных рисом и морковью цукини
  - Брокколи с колбасным сыром

- Баклажаны по-гречески
- Кабачки по-молдавски
- Болгарский перец по-белорусски
- Болгарский перец, фаршированный рисом и морковью
- Белокочанная капуста с фасолью и грибами
- Белокочанная капуста с маринованными маслятами
- Белокочанная капуста с рисом
- Брюссельская капуста с морковью
- Кабачки с морковью
- Брокколи с грибами
- Цукини с цветной капустой и сливками
- Цветная капуста с зеленым горошком
- Чесночные медальоны из кабачков
- Шампиньоны с овощами в сметане
- Подберезовики в нежном соусе
- Молодой картофель в пикантном соусе
- Морковь с сельдереем
- Баклажаны с красным перцем в томате
- Баклажаны с картофелем и тмином в грибном бульоне
- Кабачки по-китайски
- Цветная фасоль с грибами и луком
- Овощное ассорти в томате
- Овощное ассорти в грибном бульоне
- Овощное ассорти по-гречески

- Выпечка
  - Пирог с капустой и грибами
  - Сырный пирог из слоеного теста
  - Пирог с капустой и яйцом

- Сладкая выпечка
  - Песочный пирог с миндально-ромовым кремом
  - Пирог из слоеного теста с шоколадным кремом
- Десерты
  - Ореховые шарики
  - Чак-чак
  - Яблоки с изюмом и курагой
  - Яблоки с творогом
  - Груши с корицей
  - Груши с творогом и изюмом
- Глинтвейны
  - Глинтвейн «Зарево»

- Глинтвейн «Цитрусовый аромат»
- Глинтвейн «Здоровье»
- Глинтвейн «Лакомка»
- Глинтвейн «Огни востока»
- Глинтвейн «Любительский»

Составитель Сергей Павлович Кашин
Аэрогриль. 1000 чудо-рецептов

Рецепты блюд из мяса

Закуски

Бутерброды с сосисками и зеленым горошком

Ингредиенты:

4 ломтика пшеничного хлеба, 2 сосиски, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г сметаны.

Способ приготовления:

Сосиски разрезать вдоль пополам. Ломтики хлеба смазать сметаной, выложить сверху сосиски.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 3–5 минут. При подаче к столу украсить зеленым горошком.

Бутерброды с колбасой и баклажаном

Ингредиенты:

4–6 ломтиков ржаного хлеба, 150 г вареной колбасы, 1 баклажан, 4–6 веточек петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть. Баклажан вымыть, нарезать кружочками, посолить. Колбасу нарезать кружочками, выложить на ломтики хлеба, сверху выложить баклажаны.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 5 минут.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Бутерброды с ветчиной и кетчупом

Ингредиенты:

5–6 ломтиков батона, 100 г ветчины, 2 ст. л. кетчупа, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления:

Ветчину нарезать ломтиками. Ломтики батона смазать маслом, положить на них ветчину. Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 3 минуты.

При подаче к столу полить кетчупом.

Бутерброды с курицей и сыром

Ингредиенты:

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г вареного мяса курицы, 50 г сыра (любого), 50 г майонеза.

Способ приготовления:

Сыр натереть на мелкой терке. Мясо курицы нарезать тонкими ломтиками. Каждый ломтик хлеба смазать майонезом, положить мясо, посыпать тертым сыром. Бутерброды выложить на среднюю решетку, запекать при температуре 250 ˚С и высокой скорости вентилятора 3 минуты.

Бутерброды с телятиной и плавленым сыром

Ингредиенты:

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г отварной телятины, 50 г плавленого сыр а, 50 г сметаны, перец.

Способ приготовления:

Телятину нарезать тонкими ломтиками, поперчить. Сыр нарезать кусочками.

Ломтики хлеба смазать сметаной, сверху положить ломтики телятины и кусочки сыра.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 ˚С и высокой скорости вентилятора 2–3 минуты.

Бутерброды с говяжьей печенью и помидором

Ингредиенты:

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г вареной говяжьей печени, 1 помидор, перец.

Способ приготовления:

Помидор вымыть и нарезать кружочками.

Печень нарезать ломтиками, положить на хлеб.

Посыпать перцем, сверху положить кружочки помидора.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 ˚С и высокой скорости вентилятора 3 минуты.

Бутерброды с салями и сыром

Ингредиенты:

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г салями, 50 г сыра (любого), 4 веточки петрушки.

Способ приготовления:

Колбасу и сыр нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки вымыть.

На хлеб положить сначала ломтик колбасы, затем сыра.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при

температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 3 минуты.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Бутерброды с копченой курицей

Ингредиенты:

4 ломтика пшеничного хлеба, 100 г мяса копченой курицы, 1 ст. л. майонеза, перец.

Способ приготовления:

Мясо курицы нарезать ломтиками. Майонез смешать с перцем и смазать им хлеб. Мясо выложить на хлеб.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 2–3 минуты.

Булочки с сыром и колбасой

Ингредиенты:

2 пшеничные булочки, 100 г сыра (любого), 100 г вареной колбасы, 30 мл кетчупа.

Способ приготовления:

Сыр натереть на крупной терке. Колбасу нарезать кубиками. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить сыр и колбасу.

Булочки выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 250 °С и высокой скорости вентилятора 5 минут.

При подаче к столу полить кетчупом.

Булочки с курицей и сыром

Ингредиенты:

2 пшеничные булочки, 100 г жареного мяса курицы, 100 г сыра (любого), 2 веточки кинзы.

Способ приготовления:

Зелень кинзы вымыть. Сыр и мясо нарезать ломтиками. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить мясо и сыр. Булочки выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 3 минуты. При подаче к столу украсить веточками кинзы.

Булочки с беконом

Ингредиенты:

2 пшеничные булочки, 100 г бекона, 50 г сыра, 50 г майонеза.

Способ приготовления:

Сыр натереть на крупной терке. Бекон нарезать ломтиками. Сыр смешать с майонезом. Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, внутрь положить бекон и приготовленную смесь. Булочки выложить на среднюю решетку, запекать при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора 5–7 минут.

Сосиски с сыром и яйцами

Ингредиенты:

5–6 сосисок, 100 г сыра (любого), 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 2 огурца, 2 ч. л. муки, соль.

Способ приготовления:

Сыр натереть на мелкой терке. Яйца взбить с мукой, солью и сыром, смазать полученной массой сосиски. Огурцы вымыть и нарезать кружочками.

Сосиски выложить в смазанную сливочным маслом форму, запекать при температуре 205 °С и средней скорости вентилятора в течение 4 минут.

При подаче к столу оформить кружочками огурцов.

Колбаса с кабачками

Ингредиенты:

300 г вареной колбасы, 200 г кабачков, 2 ч. л. растительного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Колбасу нарезать крупными кусками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кабачки выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху положить колбасу, посолить и запекать при температуре 230 °С и средней скорости вентилятора в течение 7 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Ветчина в сухарях

Ингредиенты:

300 г ветчины, 1 яйцо, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. кетчупа.

Способ приготовления:

Ветчину нарезать тонкими ломтиками, обмакнуть каждый во взбитое яйцо, обвалять в панировочных сухарях.

Выложить в смазанную растительным маслом форму, запекать при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора

в течение 2 минут.

При подаче к столу полить кетчупом.

Колбаса с сыром

Ингредиенты:

300 г вареной колбасы, 100 г сыра (любого), 2 помидора, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. майонеза.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Колбасу и сыр нарезать ломтиками.

Колбасу выложить в смазанную сливочным маслом форму, положить сверху ломтики сыра, запекать при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора в течение 2 минут.

Колбасу выложить на блюдо, положить поверх каждого ломтика кружочек помидора, смазать майонезом.

Пицца

Пицца с куриной ветчиной и болгарским перцем

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 200 г куриной ветчины, 2 стручка болгарского перца, 200 г сыра (любого), 1 яйцо, 1 помидор, 1 пучок зеленого лука.

Способ приготовления:

Сыр натереть на мелкой терке. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кусочками. Помидор вымыть и нарезать тонкими дольками.

Ветчину нарезать небольшими ломтиками.

Зеленый лук вымыть и нарубить. Яйца взбить с сыром.

На поверхности основы равномерно распределить болгарский перец, ветчину и помидор.

Полить яично-сырной смесью, посыпать зеленым луком, выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с колбасой, беконом и грибами

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 150 г копченой колбасы, 150 г маринованных грибов (любых), 1 луковица, 100 г бекона, 150 г брынзы, 2 ст. л. кетчупа, 1/2 пучка укропа, перец.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Грибы, бекон и колбасу нарезать небольшими ломтиками. Брынзу натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

На основу выложить колбасу, грибы, бекон, сыр. Изделие смазать кетчупом, поперчить, посыпать луком и зеленью укропа.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с сосисками и овощами

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 4 сосиски, 2 стручка маринованного сладкого перца, 200 г сыра (любого), 1 помидор, 1 пучок укропа.

Способ приготовления:

Сыр натереть на крупной терке.

Сладкий перец нарезать полосками.

Помидор вымыть и нарезать тонкими дольками. Сосиски нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

На поверхности основы равномерно распределить сладкий перец, сосиски и помидор. Посыпать сыром и зеленью укропа.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца «Ассорти»

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 2 копченые сардельки, 100 г копченой колбасы, 100 г вареной колбасы, 100 г ветчины, 1 стручок болгарского перца, 200 г сыра (любого), 1 помидор, 2–3 веточки базилика, 1/2 пучка укропа, 100 г майонеза.

Способ приготовления:

Сыр натереть на крупной терке. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кусочками. Помидор вымыть и нарезать тонкими кружочками.

Сардельки, колбасу и ветчину мелко нарезать. Зелень базилика и укропа вымыть, нарубить.

На поверхности основы равномерно распределить болгарский перец, колбасные изделия и помидоры, смазать майонезом, посыпать сыром и зеленью базилика.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Пицца с копченой курицей и острым соусом

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 300 г мяса копченой курицы, 3 зубчика чеснока, 100 г сыра (любого), 2 помидора, 1 луковица, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. кетчупа, 1/2 пучка базилика, 1/2 ч. л. красного молотого перца.

Способ приготовления:

Мясо нарезать небольшими ломтиками, сыр натереть на крупной терке. Чеснок и лук очистить, вымыть, нарубить.

Помидоры вымыть и мелко нарезать. Зелень базилика вымыть и нарубить.

Для приготовления соуса смешать чеснок, лук, помидоры, лимонный сок, кетчуп и красный перец. Основу для пиццы полить соусом.

Сверху выложить мясо и сыр, посыпать зеленью базилика.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с копченой курицей и овощами

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 200 г мяса копченой курицы, 1 стручок болгарского перца, 200 г сыра, 2 помидора, 1 пучок зелени укропа.

Способ приготовления:

Сыр и курицу нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками.

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

На поверхности основы равномерно распределить болгарский перец, мясо, сыр и помидоры, посыпать зеленью укропа.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с говядиной и винным соусом

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 250 г жареной говядины, 5–6 стрелок чеснока, 150 г сыра (любого), 2 помидора, 1 луковица, 1 ст. л. сухого виноградного вина, 1 ст. л. кетчупа, 1/2 пучка петрушки, соль.

Способ приготовления:

Мясо нарезать небольшими ломтиками, сыр натереть на крупной терке, чесночные стрелки измельчить и припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Лук очистить, вымыть, нарубить.

Помидоры вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Для приготовления соуса смешать чесночные стрелки, лук, помидоры, вино и кетчуп.

Основу для пиццы полить соусом.

Сверху выложить мясо и сыр, посыпать зеленью петрушки.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с говяжьим фаршем и шампиньонами

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 200 г тушеного говяжьего фарша, 100 г маринованных шампиньонов, 2 помидора, 50 г маслин, 2 ст. л. кетчупа, 1/2 пучка петрушки, перец.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Грибы нарезать ломтиками, маслины — кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Основу для пиццы полить кетчупом, поперчить. На поверхности изделия равномерно распределить говяжий фарш, помидоры, грибы, маслины и зелень петрушки. Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с вареной говядиной и сосисками

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 200 г вареной говядины, 3 сосиски, 2 стручка болгарского перца, 200 г сыра (любого), 1 помидор, 1 пучок укропа.

Способ приготовления:

Сыр натереть на мелкой терке. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками.

Помидор вымыть и нарезать тонкими ломтиками.

Сосиски и мясо нарезать небольшими ломтиками.

Зелень укропа вымыть и нарубить. На поверхности основы равномерно распределить болгарский перец, сосиски, мясо и помидор.

Посыпать сыром и тщательно промытой зеленью укропа.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с копченой колбасой и тушеной печенью

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 200 г копченой колбасы, 150 г тушеной куриной печени, 2 стручка маринованного сладкого перца, 200 г сыра (любого), 1 помидор, 1 пучок укропа.

Способ приготовления:

Сыр натереть на крупной терке. Болгарский перец нарезать полосками. Помидор вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Колбасу нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

На поверхности основы равномерно распределить перец, колбасу, печень и помидор. Посыпать сыром и зеленью укропа.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при

температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Пицца с салями, бужениной и маринованными шампиньонами

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 250 г салями, 150 г маринованных шампиньонов, 100 г буженины, 150 г сыра (любого), 2 ст. л. кетчупа, 1/2 пучка укропа, перец.

Способ приготовления:

Грибы, салями и буженину нарезать небольшими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Основу для пиццы смазать кетчупом, поперчить, посыпать зеленью укропа, сверху выложить салями, грибы, буженину, сыр.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с вареной курицей и колбасным сыром

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 200 г филе вареной курицы, 1 стручок болгарского перца, 200 г колбасного сыра, 2 помидора, 1 пучок зеленого лука.

Способ приготовления:

Сыр и филе курицы нарезать ломтиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть и нарубить. На поверхности основы равномерно распределить болгарский перец, филе курицы, сыр и помидоры, посыпать зеленым луком.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 12–15 минут.

Первые блюда

Куриный суп с картофелем

Ингредиенты:

2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 5 картофелин, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Филе курицы нарезать порционными кусками.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 10 минут при том же режиме.

Куриный суп с рисом и томатом

Ингредиенты:

300 г куриных крылышек, 5 картофелин, 40 г риса, 20 мл растительного масла, 30 г томатной пасты, 5 г красного молотого перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Крылышки промыть, выложить в форму с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжаривать 5 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора, добавить томатную пасту, жарить еще 4–5 минут при том же режиме.

Крылышки переложить в горшочек с кипящей водой, добавить картофель, рис и лавровый лист.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 30 минут.

Куриный суп с вермишелью

Ингредиенты:

2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 100 г вермишели, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе курицы нарезать порционными кусками. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля,

добавить макаронные изделия.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 5 минут при том же режиме.

Куриный суп с горохом

Ингредиенты:

100 г гороха, 300 г филе вареной курицы, 2 морковки, 1 луковица, 1/2 пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Предварительно замоченный горох положить в горшочек, залить кипящей водой.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 40 минут. Добавить нарезанное филе, морковь, лук, варить еще 15 минут при том же режиме, посолить, поперчить. Варить еще 10 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Куриный суп с болгарским перцем

Ингредиенты:

2 л куриного бульона, 3 картофелины, 2 стручка болгарского перца, 50 г сливочного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать, выложить в горшочек, обжаривать в сливочном масле 3 минуты при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Залить кипящим бульоном, добавить картофель.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 5 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

Куриный суп с фасолью

Ингредиенты:

300 г филе куриной грудки, 3 картофелины, 150 г консервированной фасоли в томатном соусе, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Филе промыть, мелко нарезать. Кипящую воду налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить мясо.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Положить картофель, посолить, варить еще 15 минут при том же режиме. Добавить фасоль, лавровый лист, варить 5–7 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

Куриный суп со стручковой фасолью

Ингредиенты:

100 г замороженной стручковой фасоли, 400 г куриных крылышек, 2 картофелины, 2 морковки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Куриные крылышки промыть, положить в горшочек, залить кипящей водой.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут. Добавить картофель и морковь, варить еще 15 минут при том же режиме. Посолить, поперчить, добавить фасоль, варить еще 10 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

Куриный суп с картофелем и цветной капустой

Ингредиенты:

2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 3 картофелины, 1 морковка, 150 г замороженной цветной капусты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Филе курицы аккуратно нарезать ломтиками.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель, цветную капусту и морковь.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Положить мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 5 минут при том же режиме.

Куриный суп с гречневой крупой

Ингредиенты:

2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 50 г гречневой крупы, 2 картофелины, 1 ч. л. сушеного укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе курицы нарезать ломтиками. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и укроп.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °C и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Положить гречневую крупу, мясо, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 20 минут при том же режиме.

Куриный суп с фрикадельками

Ингредиенты:

2 л куриного бульона, 200 г куриного фарша, 3 картофелины, 2 луковицы, 20 г риса, 30 мл оливкового масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в форму, обжаривать в оливковом масле в течение 3 минут при температуре 260 °C и высокой скорости вентилятора.

Фарш перемешать с частью лука и рисом, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель, фрикадельки.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °C и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить оставшийся лук, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 10 минут при том же режиме.

Куриный суп с зеленым горошком

Ингредиенты:

500 г филе курицы, 150 г замороженного зеленого горошка, 2–3 картофелины, 1 луковица, 2 морковки, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка петрушки, лавровый лист, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо промыть, нарезать соломкой, выложить в горшочек с разогретым сливочным маслом, добавить лук, жарить в течение

5–7 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Залить кипящей водой, положить картофель, морковь, лавровый лист, соль, приправу.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Добавить зеленый горошек, варить еще 10–15 минут при том же режиме.

При подаче к столу добавить зелень петрушки.

Куриный суп с вермишелью и сыром

Ингредиенты:

300 г филе вареной курицы, 2 л куриного бульона, 150 г вермишели, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 150 г сыра (любого), перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в горшочек, обжаривать в оливковом масле в течение 3 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора. Сыр натереть на крупной терке. Мясо нарезать соломкой.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, положить вермишель, мясо.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Посолить, поперчить, варить еще 3–5 минут при том же режиме.

При подаче к столу посыпать сыром.

Куриный суп-лапша

Ингредиенты:

1 1/2 л куриного бульона, 300 г филе вареной курицы, 100 г домашней лапши, 1/2 пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить лапшу и мясо, посолить, поперчить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15–20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из телятины с брокколи

Ингредиенты:

300 г телятины, 150 г замороженной брокколи, 3 картофелины, 1/2 пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень петрушки вымыть, измельчить. Телятину промыть, положить в горшочек, залить кипящей водой.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

Добавить картофель и брокколи, посолить, поперчить, варить еще 20–25 минут при том же режиме.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Острый суп из говядины с рисом

Ингредиенты:

200 г говядины, 3 картофелины, 50 г риса, 20 мл растительного масла, 20 мл соуса чили, 5–7 чесночных стрелок, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Чесночные стрелки вымыть, измельчить.

Говядину промыть, мелко нарезать, выложить в горшочек, обжаривать в растительном масле 5–7 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора, посолить, поперчить, добавить чесночные стрелки, соус, жарить еще 3 минуты при том же режиме.

Залить кипящей водой, добавить картофель и рис.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 25–30 минут.

Суп из говядины с фрикадельками

Ингредиенты:

1 1/2 л говяжьего бульона, 250 г говяжьего фарша, 2 картофелины, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Из фарша сформовать фрикадельки. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить фрикадельки, картофель, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20–25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из говяжьего языка

Ингредиенты:

300 г говяжьего языка, 3 картофелины, 1 морковка, 30 г риса, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель, морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в форму с разогретым растительным маслом.

Обжаривать 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, добавить томатную пасту, тушить 3 минуты при температуре 200 °С и низкой скорости вентилятора. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Подготовленный говяжий язык промыть, мелко нарезать, положить в горшочек, залить кипящей водой, добавить картофель, морковь, рис и корень петрушки.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20–25 минут.

Положить лук с томатной пастой, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 20–25 минут при том же режиме.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из говяжьей печени с горохом

Ингредиенты:

100 г гороха, 200 г говяжьей печени, 3 картофелины, 1 морковка, перец, соль.

Способ приготовления:

Говяжью печень промыть. Морковь и картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Предварительно замоченный горох положить в горшочек, залить кипящей водой.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре не ниже 260 °С и высокой скорости вентилятора 40 минут.

Добавить говяжью печень, картофель, морковь, варить еще 20 минут при том же режиме.

Посолить, поперчить, варить еще 5 минут при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора.

Суп из говяжьих почек с плавленым сыром

Ингредиенты:

2 л говяжьего бульона, 300 г говяжьих почек, 100 г плавленого сыра, 3 картофелины, 1 морковка, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Подготовленные говяжьи почки промыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, измельчить. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить тертый плавленый сыр, картофель, морковь, говяжьи почки, посолить, поперчить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30–35 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из баранины по-узбекски

Ингредиенты:

2 л мясного бульона, 200 г вареной баранины, 100 г алычи, 3 картофелины, 50 г риса, 40 мл оливкового масла, 2 луковицы, 1 морковка, 1 пучок кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо нарезать небольшими кусочками. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Алычу вымыть, разрезать каждую пополам, удалить косточки.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек с разогретым оливковым маслом, добавить алычу и мясо, обжаривать в течение 10 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Залить кипящим бульоном, положить картофель, морковь и рис. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Посолить, поперчить, варить еще 10–15 минут при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Суп из баранины с черносливом и рисом

Ингредиенты:

500 г баранины, 150 г чернослива, 100 г риса, 2 луковицы, лавровый лист, приправа для мяса, перец, соль.

Способ приготовления:

Чернослив промыть и обдать кипятком. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать небольшими ломтиками, положить в

горшочек, залить кипящей водой.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 30–35 минут.

Добавить рис, чернослив, лук, варить в течение 15 минут при том же режиме, положить лавровый лист, приправу, посолить, поперчить.

Варить 10–15 минут при температуре 200 ˚С и средней скорости вентилятора.

Суп из баранины с нутом

Ингредиенты:

2 л бульона из баранины, 50 г нута, 1 картофелина, 1 луковица, 20 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 ст. л. сушеной зелени, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в форму, обжаривать в растительном масле 3 минуты при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора. Кипящий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, положить предварительно замоченный нут.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 45 минут. Добавить томатную пасту, лук, сушеную зелень и картофель, варить еще 20–25 минут при том же режиме.

Суп из колбасы и шампиньонов

Ингредиенты:

300 г вареной колбасы, 150 г шампиньонов, 2 картофелины, 1/2 пучка укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками.

Колбасу нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. В горшочек налить кипящую воду, добавить картофель и грибы.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Положить колбасу, посолить, варить еще 10 минут при том же режиме.

При подаче к столу добавить зелень.

Мясной суп-пюре с картофелем

Ингредиенты:

1 л мясного бульона, 200 г вареного мяса (любого), 2 картофелины, 1/2 пучка петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и мясо, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

Картофель и мясо вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, варить 10 минут при том же режиме.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Простые щи из говядины

Ингредиенты:

400 г говядины с косточкой, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, положить в горшочек, залить кипящей водой.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 40 минут. Мясо вынуть из бульона, отделить от кости, нарезать. Бульон процедить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Капусту вымыть и нашинковать.

Бульон довести до кипения, снова налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и капусту, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Добавить томатную пасту, мясо, варить еще 10 минут при том же режиме.

При подаче к столу заправить сметаной.

Щи на говяжьем бульоне с квашеной капустой

Ингредиенты:

300 г квашеной капусты, 2 л говяжьего бульона, 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сметаны, 50 г томатной пасты, 1/2 пучка укропа, 2–3 горошины черного перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Лук и морковь выложить в форму с разогретым растительным маслом, жарить в течение 2–3 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора, добавить 1 ст. л. томатной пасты, тушить 3 минуты при температуре 210 ˚С и низкой скорости вентилятора.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить капусту, картофель.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Положить лук и морковь, лавровый лист, перец горошком, соль, оставшуюся томатную пасту.

Варить 15 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Щи из куриных крылышек со щавелем

Ингредиенты:

400 г куриных крылышек, 200 г белокочанной капусты, 100 г щавеля, 2 картофелины, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Щавель вымыть и нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Куриные крылышки промыть, положить в горшочек, залить кипящей водой. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 30 минут. Добавить капусту, варить 10 минут при том же режиме, положить картофель, посолить, варить еще 20 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора, добавить щавель, варить еще 5 минут при том же режиме.

При подаче к столу заправить сметаной.

Щи на курином бульоне с сосисками

Ингредиенты:

1 1/2 л куриного бульона, 200 г белокочанной капусты, 200 г сосисок, 2 картофелины, 2 морковки, 40 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымыть и нашинковать. Картофель и морковь вымыть, нарезать соломкой. Сосиски нарезать кружочками.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить капусту, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре

260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут. Положить картофель и морковь, варить еще 20 минут при том же режиме.

Добавить сосиски и томатную пас ту, варить 10 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу заправить сметаной.

Щи с тушенкой

Ингредиенты:

400 г говяжьей тушенки, 200 г квашеной капусты, 2 картофелины, 2 морковки, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г томатной пасты, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в форму, обжаривать в растительном масле вместе с морковью в течение 5 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Воду довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и капусту, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить тушенку, томатную пасту, лук, морковь, варить еще 15 минут при том же режиме.

При подаче к столу заправить сметаной.

Традиционный борщ

Ингредиенты:

400 г говядины с косточкой, 300 г свинины, 2 свеклы, 3 морковки, 4 картофелины, 50 г шпика, 2 луковицы, 1 стручок болгарского перца, 3 помидора, 200 г белокочанной капусты, 100 г квашеной капусты, 1 ч. л. сушеной зелени укропа, 1 корень петрушки, 100 г сметаны, 1 пучок петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Свеклу и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, размять. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Шпик мелко нарезать, выложить в форму, добавить свеклу, морковь, болгарский перец, лук, корень петрушки, обжаривать 7 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Посолить, поперчить, посыпать зеленью укропа, добавить томатное пюре, жарить еще 3 минуты при том же режиме, влить немного воды, тушить 5 минут при температуре 200 °С и низкой скорости вентилятора.

Мясо промыть, нарубить, положить в горшочек, залить кипящей водой.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 1 час. Мясо вынуть, отделить от костей.

В бульон положить свежую и квашеную капусту, варить 15–20 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, добавить картофель, овощную смесь, мясо, лавровый лист.

Варить еще 20 минут при том же режиме.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и заправить сметаной.

Борщ «Любительский»

Ингредиенты:

2,5 л мясного бульона, 300 г вареной говядины, 4 копченые сардельки, 100 г копченой говядины, 150 г филе вареной курицы, 100 г шампиньонов, 200 г белокочанной капусты, 1 морковка, 1 свекла, 1 луковица, 3 картофелины, 60 г томатной пасты, 30 мл оливкового масла, 100 г сметаны, 1/2 пучка укропа, лавровый лист, приправа для мяса, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь, свеклу и картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Капусту вымыть, нашинковать.

Вареную и копченую говядину, филе курицы и сардельки нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Грибы, капусту, морковь, свеклу и лук выложить в форму с разогретым оливковым маслом, посолить, поперчить, тушить 20 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Кипящий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель, тушеную овощную смесь. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут. Положить мясо и сардельки, томатную пасту, варить еще 5 минут при том же режиме.

Добавить приправу, перец, соль, лавровый лист, варить 10 минут при температуре 200 °С и низкой скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и заправить сметаной.

Блюда из яиц

Омлет с сосисками и сыром

Ингредиенты:

6 яиц, 5–6 сосисок, 100 г сыра (любого), 1 ст. л. сливочного масла, 2 огурца, 2 ч. л. муки, соль.

Способ приготовления:

Сыр натереть на мелкой терке. Яйца взбить с мукой, солью и сыром. Огурцы вымыть и нарезать кружочками. Сосиски выложить в смазанную сливочным маслом форму, полить яичной смесью, запекать при температуре 205 °С и при средней скорости вентилятора в течение 4 минут, затем выложить на блюдо, оформить кружочками огурцов.

Омлет с колбасой и кабачками

Ингредиенты:

100 г вареной колбасы, 200 г кабачков, 5 яиц, 2 ч. л. растительного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кубиками. Колбасу нарезать крупными кусками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кабачки выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху положить колбасу, полить взбитыми яйцами, посолить и запекать при температуре 230 °С и при средней скорости вентилятора в течение 7 минут.

Омлет выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки.

Блюда из круп и макаронных изделий

Рисовая каша с грибами на мясном бульоне

Ингредиенты:

150 г риса, 450 мл мясного бульона, 50 г маринованных грибов (любых), 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис выложить в горшочек, залить горячим бульоном, готовить в течение 20 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Добавить грибы и сливочное масло, довести до готовности в течение 15 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

Запеканка из вермишели с ветчиной

Ингредиенты:

100 г вермишели, 5–8 ломтиков ветчины, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 40 г панировочных сухарей, 10 мл оливкового масла, 2 ч. л. приправы, соль.

Способ приготовления:

Вермишель сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло. Яйца взбить с приправой и солью.

Вермишель выложить в смазанную оливковым маслом форму, сверху положить ветчину, залить яйцами, посыпать панировочными сухарями. Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10–15 минут.

Вторые блюда

Шашлык из свинины

Ингредиенты:

500 г свинины, 100 мл белого вина, 3 помидора, 3 огурца, 2 луковицы, сок 1 лимона, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы вымыть и нарезать дольками.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, смешать с луком, полить вином и лимонным соком, оставить на 30 минут.

Куски мяса, кольца лука и кружочки помидоров вперемешку нанизать на шампуры.

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25–30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и оформить дольками огурцов.

Шашлык из свинины со шпиком

Ингредиенты:

400 г свинины, 100 г шпика, 2 луковицы, 1 пучок кинзы, 1/2 пучка петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, 2 лавровых листа, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, 2 ст. л. кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Чеснок очистить и вымыть. Зелень петрушки и кинзы вымыть, мелко нарезать.

Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, слегка отбить. Шпик нарезать тонкими ломтиками.

Воду (1/2 л) довести до кипения, добавить соль, перец, зелень петрушки и кинзы, лавровый лист, чеснок, кипятить в течение 2 минут, затем остудить. Мясо и шпик залить приготовленным маринадом, добавить уксус, лимонный сок и оставить на 1 час.

Куски мяса, ломтики шпика и кольца лука нанизать на шампуры. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25–35 минут. При подаче к столу полить кетчупом и

оформить помидорами.

Шашлык из свинины по-украински

Ингредиенты:

500 г свинины, 100 г шпика, 300 г ржаного хлеба, 3 ст. л. лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить, полить лимонным соком, оставить на 20 минут.

Шпик и хлеб нарезать тонкими ломтиками.

Мясо, шпик и хлеб плотно нанизать на шампуры.

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, затем при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 10–15 минут.

Шашлык из свинины, сладкого перца и кукурузы по-белорусски

Ингредиенты:

500 г свинины, 10 стручков сладкого перца, 5 мелких кукурузных початков, 100 мл красного вина, 5 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. кетчупа, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Для приготовления маринада вино смешать с растительным маслом, кетчупом, солью и перцем.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, залить маринадом и оставить на 20 минут.

Зелень петрушки и укропа вымыть и мелко нарезать.

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать широкими полосками.

Кукурузные початки разрезать пополам.

Мясо, болгарский перец и кукурузные початки нанизать на шампуры.

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора 20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Шашлык из свинины по-французски

Ингредиенты:

1 кг свинины, 2 лимона, 150 мл коньяка, 50 мл виноградного

уксуса, 100 г шпика, 3 луковицы, 1 бутон гвоздики, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать крупными кусками.

Шпик нарезать небольшими кусочками.

Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Лимоны вымыть, снять с них цедру, мякоть мелко нарезать. Цедру натереть на терке и соединить с мякотью, добавить лук, соль, гвоздику, перец, лавровый лист, коньяк и виноградный уксус.

Положить в маринад куски мяса и шпика, убрать в прохладное место на 4 часа.

Куски мяса и шпик нанизать на шампуры.

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, затем полить маринадом и жарить еще 20 минут при той же температуре и средней скорости вентилятора.

Шашлык из свинины, яблок и болгарского перца

Ингредиенты:

1 кг свинины, 150 мл растительного масла, 3 луковицы, 3 стручка болгарского перца, 2 помидора, 2 яблока, 15 г крахмала, 1 яйцо, 80 мл белого вина, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать ломтиками.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать. Помидоры вымыть и измельчить.

Уложить мясо и овощи с яблоками в эмалированную емкость, посолить, поперчить, влить вино и 50 мл растительного масла.

Крахмал взбить с яйцом и добавить к маринаду. Все хорошо перемешать и убрать в прохладное место на 2–3 часа.

Куски мяса вперемежку с болгарским перцем, луком и яблоками нанизать на шампуры.

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, полить оставшимся растительным маслом, жарить при том же режиме еще 10–15 минут.

Шашлык из свинины и шампиньонов

Ингредиенты:

1 кг свинины, 300 г шампиньонов, 2 стручка болгарского перца, 70 мл растительного масла, 3 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать кусочками по 50–60 г, пересыпать смесью соли и перца.

Грибы промыть, крупные разрезать пополам, а мелкие оставить целыми. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами.

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Кусочки мяса вперемежку с кольцами лука, болгарского перца и кусочками грибов нанизать на шампуры, сбрызнуть растительным маслом, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем еще 20 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Шашлык из свиных ребрышек

Ингредиенты:

500 г свиных ребрышек, 100 мл растительного масла, 2 ст. л. кетчупа, 1 ч. л. черного молотого перца, 1 стручок горького перца, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления:

Горький перец вымыть и мелко нарезать.

Зелень петрушки вымыть. Свиные ребрышки промыть и нарубить. Масло смешать с горьким перцем, кетчупом, солью и черным перцем. Свиные ребрышки залить приготовленным маринадом, оставить на 1 час, затем выложить на противень и жарить в разогретой до 200 °С духовке 25–30 минут.

Ребрышки выложить на блюдо, украсить веточками петрушки.

Шашлык из говядины с лимоном

Ингредиенты:

500 г говядины, 70 мл овощного бульона, 1 лимон, 1 пучок петрушки, 1 ч. л. тертого имбиря, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, перец, соль.

Способ приготовления:

Лимон вымыть, нарезать кружочками. Петрушку вымыть, мелко нарубить.

Говядину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, залить бульоном, смешанным с имбирем и лимонной цедрой, оставить на 35–40 минут.

Мясо и кружки лимона нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут,

затем еще 30 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Шашлык из говядины по-гречески

Ингредиенты:

400 г говядины, 50 мл мясного бульона, 100 г маслин, 2 лайма, 1 пучок кинзы, 1 ч. л. карри, перец, соль.

Способ приготовления:

Лайм вымыть, нарезать кружочками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Говядину промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, посыпать кинзой, залить бульоном, смешанным с карри, оставить на 45 минут.

Мясо и кружочки лайма нанизать на шампуры.

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут, затем еще 15 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

Подать к столу на блюде, украшенном маслинами.

Шашлык из жирной говядины

Ингредиенты:

1 кг жирной говядины, 2 луковицы, 3 помидора, 3 соленых огурца, 1 зубчик чеснока, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать кусками по 30–40 г. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Огурцы мелко нарезать. Чеснок вымыть, очистить, измельчить.

Выложить мясо в эмалированную емкость, перекладывая каждый слой помидорами, огурцами и чесноком. Поставить в прохладное место на 1–2 часа.

Мясо достать, маринад слить и процедить. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Мясо посолить и поперчить, нанизать на шампуры вместе с луком, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем еще 20 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

Шашлык из говядины и овощей

Ингредиенты:

300 г говядины, 100 г цветной капусты, 100 г кабачков, 1 морковка, 3 ст. л. кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Капусту вымыть, разделить на соцветия.

Кабачки вымыть, нарезать кружочками.

Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать.

Мясо, кабачки, морковь и цветную капусту нанизать на шампуры.

Жарить при температуре 260 °C и высокой скорости вентилятора 25 минут, затем еще 15 минут при температуре 200 °C и низкой скорости вентилятора.

При подаче к столу полить кетчупом.

Шашлык из говядины и молодого картофеля

Ингредиенты:

1 кг говядины, 4 луковицы, 500 г картофеля (молодого), 100 мл сухого белого вина, 2 морковки, перец, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарезать кусочками по 50–60 г, пересыпать смесью соли и перца.

Картофель, репчатый лук и морковь очистить, вымыть и нарезать лук кольцами, морковь и картофель — кружочками. Кусочки мяса вперемежку с кольцами лука, кружками картофеля и моркови нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °C и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем еще 25 минут при температуре 200 °C и низкой скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Шашлык из говядины по-казахски

Ингредиенты:

1 кг говядины, 100 г бараньего сала, 2 зубчика чеснока, 5 г толченого мускатного ореха, перец, соль.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Мясо промыть, нарезать крупными кусками, натереть каждый смесью соли, перца, мускатного ореха и чеснока.

Оставить в прохладном месте на 2 часа.

Сало аккуратно нарезать тонкими ломтиками.

Обернуть каждый кусок мяса ломтиком сала, нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °C и высокой скорости вентилятора 20 минут, затем еще 25 минут при температуре

200 ˚С и средней скорости вентилятора.

Шашлык из баранины с цукини

Ингредиенты:

400 г баранины, 2 цукини, 1 яйцо, 1 пучок укропа, 1/2 пучка кинзы, 100 г консервированного зеленого горошка, перец, соль.

Способ приготовления:

Цукини вымыть, очистить и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и измельчить. Зелень кинзы вымыть.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, нанизать на шампуры вместе с цукини, посолить, жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем поперчить, смазать взбитым яйцом и жарить еще 15 минут при температуре 180 ˚С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и украсить зеленым горошком.

Шашлык из бараньих ребрышек

Ингредиенты:

500 г бараньих ребрышек, 4 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок кинзы, 1/2 пучка укропа, 2 ч. л. 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления:

Зеленый лук, зелень укропа и кинзы вымыть и мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, посолить и сбрызнуть уксусом.

Бараньи ребрышки промыть, нарубить порционными кусками, посолить, поперчить, нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью и украсить кольцами лука.

Шашлык из охотничьих колбасок и цветной капусты

Ингредиенты:

400 г охотничьих колбасок, 300 г цветной капусты, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Колбаски очистить. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, посолить, поперчить.

Колбаски и цветную капусту нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Шашлык из баранины по-ирански

Ингредиенты:

500 г баранины, 2 ст. л. растительного масла, 3 луковицы, 3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарубить небольшими кусками, нанизать на шампуры вместе с луком, полить растительным маслом, посолить, поперчить, посыпать мукой, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Смазать томатной пастой, посыпать зеленью, жарить еще 20 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Шашлык из баранины по-кандагарски

Ингредиенты:

500 г баранины, 5 луковиц, 3 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. сахара, 1 пучок кинзы, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Лимон вымыть и нарезать кружочками.

Зелень кинзы вымыть.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, выложить в эмалированную посуду, посолить, поперчить, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом, добавить лук, перемешать и оставить в прохладном месте на 3 часа.

Куски мяса, кольца лука и кружки лимона нанизать на шампуры.

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу украсить веточками кинзы.

Шашлык из баранины по-алжирски

Ингредиенты:

500 г баранины, 4 луковицы, 3 банана (недозрелых), 2 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 100 мл кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Бананы вымыть, очистить, крупно нарезать.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, смешать с луком, посолить, поперчить, полить уксусом и оставить на 3 часа.

Маринованные куски мяса нанизать на шампуры вместе с бананами, сбрызнуть растительным маслом и жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

При подаче к столу полить кетчупом.

Шашлык из рубленой баранины

Ингредиенты:

500 г баранины, 50 г бараньего сала, 2 луковицы, 1 ст. л. винного уксуса, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать.

Зеленый лук вымыть и мелко нарезать.

Мясо промыть, нарезать и пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком.

Фарш посолить, поперчить, перемешать с салом и оставить на 2 часа.

Из фарша сформовать колбаски, нанизать их на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, сбрызнуть винным уксусом, жарить еще 10 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Шашлык из говяжьей печени по-узбекски

Ингредиенты:

300 г говяжьей печени, 2–3 айвы, 100 г тыквы, 2 луковицы, 1 морковка, 1/2 пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Айву вымыть, удалить сердцевину, разрезать на четвертинки. Тыкву вымыть, очистить, нарезать очень тонкими ломтиками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Морковь вымыть, очистить, крупно нарезать.

Печень промыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить и нанизать на шампуры вместе с репчатым луком, айвой, тыквой и морковью. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости

вентилятора 15–20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Шашлык из сарделек с овощами

Ингредиенты:

400 г сарделек, 2 картофелины, 2 стручка болгарского перца, 4 зубчика чеснока, 1 цукини, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Сардельки очистить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками, варить до полуготовности.

Перец вымыть, удалить плодоножки и семена и крупно нарезать.

Чеснок очистить, вымыть и измельчить.

Цукини вымыть и нарезать кружками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Сардельки, цукини, болгарский перец и картофель нанизать на шампуры, посолить, поперчить, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

При подаче к столу посыпать чесноком и зеленью петрушки.

Шашлык из куриных окорочков

Ингредиенты:

1 кг куриных окорочков, 150 мл виноградного уксуса, 30 г томатной пасты, 30 г горчицы, 100 мл растительного масла, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Окорочка промыть.

Для приготовления соуса смешать виноградный уксус, томатную пасту, горчицу, растительное масло. Поставить смесь на огонь и довести до кипения, добавить соль, перец, кипятить 5 минут.

Затем дать соусу остыть и опустить в него окорочка.

Оставить в прохладном месте на 1 час, затем нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут, полить соусом, жарить еще 15 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

Шашлык из филе курицы с кабачками

Ингредиенты:

300 г филе курицы, 300 г кабачков, 1 луковица, 150 г тертого

сыра (любого), перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Кабачки вымыть, нарезать небольшими кружочками.

Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, нанизать на шампуры вместе с луком и кабачками, посолить и поперчить. Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. При подаче к столу посыпать сыром.

Жаркое из свинины

Ингредиенты:

400 г свинины, 50 г свиного сала, 2 ст. л. майонеза, сок 1 лимона, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать крупными кусками, нашпиговать салом, посолить, поперчить, смазать майонезом.

Мясо выложить на решетку и жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15–20 минут, затем полить лимонным соком и жарить при том же режиме еще 10 минут.

Жаркое из свинины в тесте

Ингредиенты:

500 г свинины, 200 г муки, 3 яйца, 1 ст. л. свиного жира, 50 г панировочных сухарей, 3 ст. л. майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Из муки, яиц, соли и небольшого количества воды приготовить жидкое тесто.

Мясо промыть, поперчить, опустить в тесто, выложить в смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями форму и жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу смазать майонезом.

Запеканка из окорока с баклажанами и сыром

Ингредиенты:

300 г окорока, 3 баклажана, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г тертого сыра (любого), 20 г сливочного масла, 1 пучок кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Зелень кинзы вымыть, измельчить.

Мясо промыть, нарезать очень тонкими ломтиками.

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, выложить в смазанную сливочным маслом форму, сверху положить мясо, лук, посолить, поперчить, посыпать сыром.

Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и чесноком.

Свинина, запеченная с краснокочанной капустой

Ингредиенты:

500 г свинины, 400 г краснокочанной капусты, 2 картофелины, 1 луковица, 4 яйца, 20 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Капусту вымыть, нашинковать.

Мясо и лук выложить в смазанную сливочным маслом форму, сверху положить капусту, картофель, залить взбитыми яйцами, посолить, поперчить.

Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30 минут, затем при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора 15–20 минут.

Свинина с клюквой

Ингредиенты:

1 кг свинины, 50 г свиного жира, 10 г сахара, 250 г клюквы, 100 мл винного уксуса, 5 г корицы, 2 г луковицы, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть и нарезать длинными полосками.

Для приготовления маринада лук очистить, вымыть и мелко нарезать, опустить в кипящую воду, добавить соль, перец, сахар, корицу, измельченный лавровый лист, кипятить 2 минуты, затем влить винный уксус и кипятить еще 3 минуты.

Маринад остудить и залить им мясо.

Вымачивать в прохладном месте 2 часа. Клюкву вымыть.

Полоски маринованного мяса слегка обсушить, обмазать с одной стороны жиром, выложить на фольгу вместе с клюквой, завернуть, обмотать ниткой и запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

Свинина с чесноком по-киевски

Ингредиенты:

1 кг свинины, 6–7 зубчиков чеснока, 1 ст. л. сушеной зелени укропа, 1 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Зубчики чеснока очистить, вымыть и разрезать каждый на 3–4 части.

Мясо промыть, сделать проколы ножом, вставить в них разрезанные зубчики чеснока.

Нашпигованную свинину посолить, поперчить, посыпать сушеным укропом.

Запекать на верхней решетке в течение 30 минут при высокой скорости вентилятора и температуре 260 °C, затем при средней скорости вентилятора еще 20–30 минут.

Запеканка из говядины и гречневой каши

Ингредиенты:

400 г говядины, 100 г гречневой крупы, 1 луковица, 1 морковка, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке и обжарить вместе с луком в растительном масле (использовать 1 ст. л.).

Зелень петрушки и укропа вымыть, мелко нарезать.

Говядину промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками.

Бульон процедить.

Гречневую крупу промыть, отварить, смешать с мясом и овощами, выложить в смазанную оставшимся маслом форму.

Залить бульоном, смешанным со взбитыми яйцами, перцем и солью, запекать при температуре 220 °C и высокой скорости вентилятора 40 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью.

Запеканка из куриной печени с овощами

Ингредиенты:

500 г куриной печени, 2 морковки, 3 луковицы, 1 пучок петрушки, 50 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Печень промыть, посолить и поперчить, перемешать с

майонезом. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Печень, морковь и лук выложить в форму, запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Мясо утки с овощами

Ингредиенты:

500 г мяса утки, 2–3 картофелины, 2 яблока, 1 морковка, 100 г цветной капусты, 2–3 помидора, 100 г стручковой фасоли, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок петрушки, 150 г сметаны, 1 ч. л. жира, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить и нарезать кружочками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать дольками.

Цветную капусту вымыть, отварить в подсоленной воде до полуготовности и разобрать на соцветия. Стручковую фасоль вымыть и крупно нарезать.

Помидоры вымыть и нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть.

Мясо промыть, нарезать крупными кусками, посолить, поперчить, выложить в смазанную жиром форму вместе с картофелем, морковью, яблоками, фасолью и цветной капустой и запекать на верхней решетке при высокой скорости вентилятора и температуре 260 °С в течение 45–50 минут.

Готовое мясо и овощи выложить на блюдо, полить сметаной, украсить веточками петрушки, зеленым горошком и дольками помидоров.

Жаркое из рубленого мяса по-болгарски

Ингредиенты:

500 г свинины, 200 г говядины, 1 яйцо, 3 ст. л. панировочных сухарей, 100 мл растительного масла, 4–6 картофелин, 4 луковицы, 2 ч. л. 3 %-ного уксуса, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, перец, перемешать.

Из фарша сформовать колбаски длиной 5 см и толщиной 2,5 см, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в форму с разогретым растительным маслом (50 мл), жарить при

максимальной скорости вентилятора и температуре 240 °С в течение 20 минут.

Лук очистить, вымыть, нарубить, посолить и сбрызнуть уксусом.

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, выложить в форму с оставшимся разогретым растительным маслом, посолить и жарить при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора в течение 15 минут.

Жаркое выложить на блюдо, гарнировать картофелем, посыпать луком.

Жаркое из фаршированных шницелей

Ингредиенты:

700 г свинины, 150 г говяжьей печени, 2 луковицы, 20 г свиного жира, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. красного вина, 2–3 ст. л. панировочных сухарей, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, разрезать на 8 одинаковых частей, отбить и посолить. Печень промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарубить.

Печень и лук выложить на сковороду с разогретым жиром, посолить, жарить до полуготовности.

Начинку выложить на 4 ломтика мяса свинины, накрыть оставшимися ломтиками, края отбить.

Изделия поперчить, обвалять в панировочных сухарях, выложить в форму с разогретым растительным маслом, жарить при температуре 260 °С и средней скорости вентилятора в течение 30 минут.

В образовавшийся при жаренье соус добавить вино, довести до кипения.

Шницели выложить на блюдо и полить соусом.

Куриные окорочка с шампиньонами

Ингредиенты:

2 куриных окорочка, 100 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, 150 г шампиньонов, 100 г куриной печени, 50 г майонеза, 1 луковица, 80 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, мелко нарезать, выложить в форму с 2 столовыми ложками сливочного масла и жарить в течение 5 минут при температуре 240 °С и высокой скорости вентилятора.

Печень промыть, нарезать кусочками, посолить, выложить в форму и обжаривать в течение 5 минут в 1 столовой ложке сливочного масла при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать.

Куриные окорочка промыть, снять кожу чулком, у сустава перерубить косточку. Часть косточки оставить с кожей.

Мясо отделить от костей, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, грибами, печенью, снова пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и добавить лук.

Наполнить фаршем куриные ножки, зашить нитками, выложить на решетку, полить оставшимся растопленным сливочным маслом.

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу смазать майонезом, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Курица со свининой

Ингредиенты:

1 тушка курицы, 500 г свинины, 2 ст. л. сливок, 2 ст. л. тертой моркови, 3–4 горошины черного перца, 2 лавровых листа, 3 яйца, 50 мл белого вина, 2 г мускатного ореха, 100 мл кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления:

Тушку курицы промыть, обрезать по суставам крыльев и ножек, сделать разрез от шеи до гузки.

Стараясь не повредить кожу, аккуратно снять ее с тушки, посолить, поперчить и сбрызнуть 1 чайной ложкой вина.

Срезать мясо.

Кости и потроха промыть, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль, тертую морковь, лавровый лист, перец горошком и варить в течение 40 минут.

Бульон процедить и довести до кипения.

Мясо курицы и свинину промыть, пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйца, сливки, соль, молотый перец, мускатный орех, оставшееся вино и перемешать.

Наполнить кожу курицы приготовленным фаршем, разрезанный край подвернуть и зашить ниткой.

Фаршированную курицу выложить на решетку, жарить при

температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 1 час, затем еще 20 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Подать к столу с бульоном и кетчупом.

Цыпленок с курагой и орехами

Ингредиенты:

1 тушка цыпленка, 150 г кураги, 50 г измельченных ядер грецких орехов, 20 г сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, вымыть. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Тушку цыпленка промыть, натереть чесноком, солью и перцем, нафаршировать курагой, орехами и зеленью петрушки, добавить сливочное масло.

Тушку цыпленка выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора в течение 15 минут. Довести до готовности при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора в течение 20 минут.

Курица с зеленью

Ингредиенты:

1 тушка курицы, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 1 пучок зеленого лука, 4 помидора, перец, соль.

Способ приготовления:

Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

Тушку курицы промыть, начинить зеленью петрушки, укропа и зеленым луком, натереть солью и перцем, смазать маслом, выложить на верхнюю решетку, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, затем еще 35 минут при температуре 230 °С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу украсить кружочками помидоров.

Курица по-средиземноморски

Ингредиенты:

1 тушка курицы, 500 г говядины, 100 г измельченных ядер грецких орехов, 2 ст. л. сливок, 3–4 горошины черного перца, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 2 лавровых листа, 3 яйца, 2 ст. л. лимонного сока, 100 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Тушку курицы промыть, обрезать по суставам крыльев и ножек, сделать разрез от шеи до гузки.

Стараясь не повредить кожу, снять ее с тушки, посолить, поперчить и сбрызнуть 1 ст. л. лимонного сока.

Срезать мясо.

Кости и потроха промыть, выложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль, лавровый лист, перец горошком и варить в течение 30 минут.

Бульон процедить и довести до кипения.

Мясо курицы и говядину промыть, пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйца, сливки, соль, молотый перец, грецкие орехи, оставшийся лимонный сок и перемешать.

Наполнить кожу курицы приготовленным фаршем, разрезанный край подвернуть и зашить ниткой.

Фаршированную курицу выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 260 °C и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем при температуре 230 °C и средней скорости вентилятора около 30–40 минут.

Выложить курицу на блюдо, нарезать тонкими ломтиками, полить майонезом, посыпать рубленым зеленым луком и подать к столу с бульоном.

Курица с грушами

Ингредиенты:

1 тушка курицы, 3–4 груши, 100 г тертого сыра (любого), 2 яйца, 100 мл молока, 1 ч. л. пшеничной муки, 100 г панировочных сухарей, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Груши вымыть, разрезать на четверти, удалить сердцевину. Зелень петрушки и укропа вымыть и нарубить.

Тушку курицы промыть.

Яйца взбить с солью и перцем, добавить муку, тертый сыр, влить молоко, перемешать и облить этой смесью курицу.

Курицу посыпать панировочными сухарями, выложить на решетку, жарить при температуре 220 °C и средней скорости вентилятора 40 минут, затем еще 20 минут при температуре 260 °C и высокой скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Шпигованная курица

Ингредиенты:

1 тушка курицы, 100 г свиного сала, 150 мл белого вина, 3 морковки, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 гвоздички, 3–4 горошины душистого перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Морковь, корень петрушки и сельдерея вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Для приготовления маринада в кипящую воду (0,7 л) положить соль, душистый перец горошком, лавровый лист, гвоздику, морковь, коренья.

Кипятить 10 минут, затем влить вино и кипятить еще 5 минут.

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Тушку курицы промыть, посыпать кольцами лука, залить слегка остывшим маринадом, оставить в прохладном месте на 4 часа.

Затем нашпиговать курицу мелко нарезанным свиным салом, выложить на решетку, жарить при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 40 минут, затем еще 20 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Курица по-казахски

Ингредиенты:

1 тушка курицы, 100 г чернослива, 50 г меда, 70 г ядер грецких орехов, 150 мл яблочного уксуса, 50 мл коньяка, 3 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Курицу промыть.

Воду (0,7 л) подогреть, растворить в ней соль, добавить перец, лук, влить уксус и конь як, довести до кипения и снять с огня.

Дать маринаду остыть, затем залить им курицу. Оставить в прохладном месте на 2–3 часа. Маринад слить.

Грецкие орехи соединить с предварительно замоченным черносливом, добавить мед, аккуратно размешать.

Начинить полученной смесью курицу, зашить нитками, выложить на решетку, жарить при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 1 час, затем еще 20 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Курица с алычой

Ингредиенты:

1 тушка курицы, 150 мл растительного масла, 200 г алычи, 20 г сахара, 20 г тертого чеснока, 3 г красного молотого перца, 3 г черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Тушку курицы промыть. Алычу перебрать, вымыть, удалить косточки. Чеснок смешать с солью, красным и черным молотым перцем.

Натереть полученной смесью курицу. Начинить ее смесью алычи и сахара, зашить нитками.

Выложить на решетку, жарить при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора 30 минут, затем полить растительным маслом и жарить еще 20 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Курица по-индийски

Ингредиенты:

1 тушка курицы, 150 г сметаны, 5 г сахара, 3 зубчика чеснока, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

Из сметаны, соли, перца, сахара, измельченного лаврового листа и чеснока приготовить соус, тщательно смешав все ингредиенты.

Тушку курицы промыть, натереть соусом, выложить на решетку, жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 50 минут.

Курица по-мексикански

Ингредиенты:

1 тушка курицы, 4 луковицы, сок 3 лимонов, 4–5 ст. л. оливкового масла, 1/2 сушеного стручка острого перца, 1/2 ч. л. черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Тушку курицы промыть, посолить, поперчить, посыпать мелко нарезанным острым перцем и кольцами лука, полить лимонным соком, 2 ст. л. оливкового масла.

Положить в прохладное место на 3 часа.

Маринованный лук обжарить в оставшемся оливковом масле.

Курицу выложить на решетку, жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора приблизительно 30 минут.

Выложить на курицу лук и прожарить еще 20 минут при

температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора.

Курица с апельсинами

Ингредиенты:

1 тушка курицы, 3 апельсина, 5 г сахара, соль.

Способ приготовления:

Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки.

Тушку курицы промыть, посыпать смесью соли и сахара, начинить апельсинами, выложить на решетку, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 40 минут, затем еще 15 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Цыплята по-туркменски

Ингредиенты:

3 тушки цыплят, 200 г топленого масла, 100 г муки, 1/2 ч. л. молотой гвоздики, 2 г корицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Тушки цыплят промыть, опустить в подсоленную воду, оставить на 15 минут.

Затем снять кожу, обмакнуть в горячее топленое масло, посыпать смесью корицы, гвоздики и перца, обвалять в муке, выложить на решетку, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25–30 минут.

Цыпленок с зеленью

Ингредиенты:

1 тушка цыпленка, 100 г измельченной зелени петрушки и укропа, 5 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления:

Тушку цыпленка промыть, посыпать снаружи и изнутри смесью соли, сахара и перца.

Начинить зеленью петрушки и укропа.

Выложить на решетку, жарить при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 1 час.

Утка с сельдереем

Ингредиенты:

1 тушка утки, 2 зубчика чеснока, 4 стебля сельдерея, карри, соль.

Способ приготовления:

Сельдерей вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить и вымыть.

Утку промыть, натереть чесноком, солью и карри, нафаршировать сельдереем, выложить на решетку, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 40 минут, затем еще 30–35 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

Утка с сухофруктами и луком

Ингредиенты:

1 тушка утки, 200 г сухофруктов, 3 луковицы, 2 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. белого вина, 20 г сливочного масла, 1 лимон, 1/2 пучка петрушки, карри, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Тушку утки промыть, сбрызнуть вином, натереть солью и карри, посыпать панировочными сухарями, нафаршировать смесью лука и сухофруктов.

Утку выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора в течение 20 минут.

Довести до готовности при температуре 230 °С и средней скорости вентилятора. Зелень петрушки вымыть. Лимон вымыть и нарезать тонкими ломтиками.

Утку выложить на блюдо, украсить ломтиками лимона и веточками петрушки.

Утка с портвейном

Ингредиенты:

1 тушка утки (небольшая), 150 мл портвейна, 10 г тертого имбиря, перец, соль.

Способ приготовления:

Тушку утки промыть, полить портвейном, оставить на 2 часа, затем посыпать смесью соли, перца и имбиря.

Выложить на решетку, жарить при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 1 час, затем еще 20 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Утка с бананами

Ингредиенты:

1 тушка утки, 5–6 бананов (недозрелых), 2 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления:

Бананы очистить и нарезать кружочками.

Чеснок очистить и вымыть.

Утку промыть, натереть чесноком, солью и перцем, нафаршировать бананами.

Выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора в течение 20 минут.

Довести до готовности при температуре 230 ˚С и средней скорости вентилятора.

Котлеты из постной свинины

Ингредиенты:

500 г свинины (постной), 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ломтика пшеничного хлеба, 50 мл молока, 50 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Хлеб размочить в молоке. Лук и чеснок очистить, вымыть.

Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и хлебом. Фарш посолить, поперчить, смешать со взбитым яйцом.

Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в форму с разогретым растительным маслом, жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Котлеты из свинины с сушеной зеленью

Ингредиенты:

500 г свинины, 1 луковица, 2 ст. л. сушеной зелени укропа и петрушки, 1 ломтик пшеничного хлеба, 50 г панировочных сухарей, 1 яйцо, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать.

Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и хлебом. Зелень добавить в фарш, посолить, поперчить, смешать со взбитым яйцом.

Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в форму с разогретым растительным маслом, жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Котлеты из жирной свинины и курицы

Ингредиенты:

500 г свинины, 200 г филе курицы, 1 луковица, 2 ломтика пшеничного хлеба, 100 мл молока, 100 г панировочных сухарей, 100 мл растительного масла, 4 ст. л. майонеза, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Хлеб замочить в теплом молоке. Свинину и филе курицы промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и хлебом. Фарш посолить, перемешать.

Из фарша сформовать котлеты, обвалять в панировочных сухарях, выложить в форму с разогретым растительным маслом, жарить при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора 30 минут.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Котлеты выложить на блюдо, полить майонезом, посыпать зеленью петрушки.

Котлеты из свинины с чесноком

Ингредиенты:

500 г свинины, 6 зубчиков чеснока, 1 пучок укропа и петрушки, 1 яйцо, 1 ломтик пшеничного хлеба, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук и чеснок очистить, вымыть. Лук крупно нарезать, 3 зубчика чеснока измельчить.

Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить, перемешать с измельченным чесноком.

Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, зубчиками чеснока и ломтиком хлеба.

В фарш добавить яйцо, перец и соль, сформовать котлеты.

Выложить их в форму с разогретым растительным маслом, жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

При подаче к столу посыпать смесью зелени.

Котлеты из свинины с цукини

Ингредиенты:

300 г свинины, 1 цукини, 1 луковица, 1 яйцо, 20 г майонеза, 3 ст. л. растительного масла, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать.

Цукини вымыть и крупно нарезать.

Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и цукини, в фарш добавить яйцо, майонез и соль. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Из фарша сформовать котлеты, выложить их в форму с разогретым растительным маслом, жарить при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора 30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Котлеты из свинины и говядины с орехами

Ингредиенты:

500 г свинины, 200 г говядины, 50 г ядер грецких орехов, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 50 г панировочных сухарей, 1 ломтик пшеничного хлеба, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук и чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать.

Говядину и свинину промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком, орехами и ломтиком хлеба.

В фарш добавить яйцо, соль, перец, перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в форму с разогретым растительным маслом, жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Котлеты из свинины с овощами

Ингредиенты:

500 г фарша из свинины, 2 картофелины, 1 морковка, 1 баклажан, 1/2 свеклы, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 1 яйцо, 70–100 мл молока, 2–3 ст. л. сметаны, 3–4 ст. л. муки, 3–4 ст. л. панировочных сухарей, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель, морковь, баклажан, свеклу вымыть, очистить и нарезать крупными кусками.

Чеснок очистить и вымыть. Лук очистить, вымыть и разрезать на 4 части.

Картофель, морковь, свеклу, баклажан, чеснок и лук пропустить через мясорубку, смешать с фаршем, посолить, добавить молоко, муку, яйцо, перемешать.

Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в форму с разогретым растительным маслом,

жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 10 минут, затем еще 15 минут при температуре 205 ˚С и средней скорости вентилятора. При подаче к столу полить сметаной.

Котлеты из говядины с ореховым соусом

Ингредиенты:

700 г говяжьего фарша, 1 яйцо, 200 г сливочного масла, 30 г муки, 30 г ядер грецких орехов, 20 мл растительного масла, 200 мл куриного бульона, перец, соль.

Способ приготовления:

Фарш смешать с яйцом, посолить, поперчить, сформовать котлеты, выложить в форму с разогретым растительным маслом, жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут, переложить в тарелку.

В форму положить растопленное сливочное масло, влить бульон, добавить муку, измельченные орехи.

Нагревать при температуре 260 ˚С и низкой скорости вентилятора в течение 3 минут, положить котлеты и нагревать при том же режиме еще 10 минут.

Котлеты из свинины и говяжьей печени

Ингредиенты:

400 г свинины, 200 г говяжьей печени, 2 луковицы, 2 ст. л. жира, 40 г панировочных сухарей, 2 ч. л. 3 %-ного уксуса, 1/2 пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать.

Мясо и печень промыть, нарезать крупными кусками.

Зелень укропа аккуратно вымыть и нарубить.

Мясо, печень и лук пропустить через мясорубку, добавить в фарш перец и соль, перемешать.

Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в форму с разогретым жиром, жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 10 минут, затем еще 10 минут при температуре 200 ˚С и низкой скорости вентилятора.

При подаче к столу сбрызнуть уксусом, посыпать зеленью укропа.

Котлеты из говядины с орехами и вином

Ингредиенты:

400 г говядины, 70 г ядер грецких орехов, 30 г сливочного масла, 2–3 зубчика чеснока, 30 мл растительного масла, 50 мл белого вина, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, пропустить через мясорубку.

Чеснок очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с фаршем, добавить измельченные орехи, сливочное масло, вино, соль.

Сформовать котлеты, выложить их в форму с разогретым растительным маслом, жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут, затем еще 10 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

Котлеты из говядины по-китайски

Ингредиенты:

300 г говядины, 20 г сушеных шиитаке, 1 луковица, 1 яйцо, 20 мл соевого соуса, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, измельчить, обжаривать в растительном масле (10 мл) в течение 3 минут при температуре 220 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Предварительно замоченные грибы отварить в подсоленной воде, измельчить, смешать с луком.

Мясо промыть, пропустить через мясорубку, добавить соевый соус, соль, перец.

Фарш перемешать, слегка отбить, разделить на порции, раскатать, в середину каждого изделия выложить грибы с луком, соединить края. Котлеты обмакнуть во взбитое яйцо, выложить в форму с оставшимся растительным маслом.

Жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут, затем еще 10 минут при температуре 210 ˚С и средней скорости вентилятора.

Котлеты из говядины с рисом

Ингредиенты:

400 г говядины, 70 г риса, 30 г сливочного масла, 2–3 зубчика чеснока, 30 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, пропустить через мясорубку.

Чеснок очистить, вымыть, натереть на мелкой терке.

Рис сварить, смешать с фаршем, добавить чеснок, сливочное масло, 100 мл воды, соль.

Сформовать котлеты, выложить их в форму с разогретым растительным маслом, жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20–25 минут.

Котлеты по-таджикски

Ингредиенты:

400 г баранины, 200 г говядины, 200 г тыквы, 40 г манной крупы, 1 луковица, 2 яйца, 100 мл молока, 10 мл растительного масла, 100 мл кислого молока, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть. Тыкву вымыть, очистить, крупно нарезать. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и тыквой, добавить яйца, манную крупу, молоко и соль.

Фарш перемешать и поставить в прохладное место на 2 часа, затем сформовать котлеты, выложить их в смазанную растительным маслом форму, жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут, затем еще 10 минут при температуре 200 ˚С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу полить кислым молоком.

Котлеты из курицы в томатном соусе

Ингредиенты:

500 г филе курицы, 1 яйцо, 100 г панировочных сухарей, 100 мл томатного соуса, 2 луковицы, 40 мл растительного масла, 1 ломтик пшеничного хлеба, 1/2 пучка базилика, перец, соль.

Способ приготовления:

Ломтик хлеба замочить в 30 мл томатного соуса, оставить на 5 минут, размять.

Зелень базилика вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, измельчить. Мясо промыть, пропустить через мясорубку, добавить хлеб, часть зелени базилика, лук, яйцо.

Фарш посолить, поперчить, перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях (60 г), выложить в форму с разогретым растительным маслом, жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Для приготовления соуса оставшиеся панировочные сухари залить небольшим количеством воды, посолить, поперчить, довести, помешивая, до кипения, добавить оставшийся томатный соус и оставшуюся зелень базилика, нагревать в течение 3 минут при температуре 200 ˚С и средней скорости вентиля тора.

Котлеты переложить в глубокую форму, залить соусом, нагревать в течение 5 минут при температуре 230 ˚С и высокой

скорости вентилятора.

Острые котлеты из курицы

Ингредиенты:

500 г филе курицы, 2 зубчика чеснока, 1 стручок перца чили, 1 пучок укропа, 50 г сметаны, 1 картофелина, 1 яйцо, 1 ломтик пшеничного хлеба, 80 мл растительного масла, 1 луковица, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления:

Лук и чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать.

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Перец чили вымыть.

Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком, ломтиком хлеба, картофелем и перцем чили.

В фарш добавить яйцо, сметану, приправу и соль, сформовать котлеты.

Выложить их в форму с разогретым растительным маслом, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Котлеты из утки по-китайски

Ингредиенты:

500 г филе утки, 50 мл соевого соуса, 10 г картофельного крахмала, 1 яйцо, 1 ломтик пшеничного хлеба, 50 мл горчичного масла, 1 луковица, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать.

Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и ломтиком хлеба.

В фарш добавить яйцо, соевый соус, крахмал, перец и соль, сформовать котлеты.

Выложить их в форму с разогретым горчичным маслом, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20–25 минут.

Традиционные котлеты из баранины

Ингредиенты:

500 г баранины, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 ломтика пшеничного хлеба, 50 мл молока, 50 г панировочных сухарей, 1

яйцо, 50 г бараньего жира, перец, соль.

Способ приготовления:

Хлеб размочить в молоке. Лук и чеснок очистить, вымыть. Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком, чесноком и хлебом.

Фарш посолить, поперчить, смешать со взбитым яйцом.

Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в форму с разогретым жиром, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

Котлеты из баранины с брынзой и нутом

Ингредиенты:

500 г баранины, 100 г брынзы, 100 г вареного нута, 2 яйца, 50 г муки, 50 г панировочных сухарей, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с нутом и брынзой. Фарш смешать с 1 яйцом, посолить, поперчить.

Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в муке, обмакнуть в оставшееся взбитое яйцо, обвалять в панировочных сухарях, выложить в форму с разогретым растительным маслом, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем еще 10–15 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

Котлеты «Деликатесные»

Ингредиенты:

300 г мяса кролика, 200 г гусиной печени, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 50 г панировочных сухарей, 50 г манной крупы, 40 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Лук и чеснок очистить, тщательно промыть.

Мясо и печень промыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком. Фарш посолить, перемешать с панировочными сухарями.

Сформовать котлеты, обвалять их в манной крупе, выложить в форму с разогретым растительным маслом, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Куриные бедра с квашеной капустой

Ингредиенты:

4 куриных бедра, 300 г квашеной капусты, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, перец.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Бедра промыть, выложить в форму с разогретым растительным маслом, поперчить, обжаривать в течение 10 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Добавить капусту вместе с небольшим количеством рассола, лук, сливочное масло, тушить в течение 30 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Куриные голени с картофелем и капустой

Ингредиенты:

6 куриных голеней, 200 г белокочанной капусты, 3 картофелины, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа вымыть и нарубить. Куриные голени промыть.

Картофель, лук и капусту выложить в форму с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, обжаривать 10 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, добавить голени, влить немного воды, тушить 30 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Положить зелень укропа и тушить еще 15 минут при температуре 200 °С и низкой скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать чесноком.

Куриные крылышки с баклажанами, картофелем и грибами

Ингредиенты:

7–8 куриных крылышек, 2 баклажана, 3 картофелины, 100 г шампиньонов, 50 г майонеза, 20 мл растительного масла, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымыть и нарезать кружочками. Грибы промыть, нарезать ломтиками.

Куриные крылышки промыть. Зелень укропа вымыть,

нарубить.

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Баклажаны и картофель выложить в форму с разогретым растительным маслом, обжаривать в течение 10 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Добавить крылышки, грибы, посолить, поперчить, положить майонез. Тушить в течение 35 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Куриные крылышки в соевом соусе

Ингредиенты:

5–6 куриных крылышек, 100 мл соевого соуса, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и измельчить. Куриные крылышки промыть, выложить в форму, посолить, поперчить, залить соевым соусом, смешанным с водой. Тушить в течение 30 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Филе курицы в винном соусе

Ингредиенты:

300–400 г филе курицы, 70 г сливочного масла, 1 луковица, 4 помидора, 100 мл куриного бульона, 100 мл красного вина, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. тертого сыра (любого), 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, очистить от кожицы и семян и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в форму, посолить, поперчить, посыпать мукой, добавить 40 г сливочного масла и жарить в течение 7–10 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Добавить лук и чеснок, оставшееся масло, влить бульон и вино, тушить в течение 15 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора. Положить помидоры и сыр, тушить еще 10 минут при температуре 150 ˚С и низкой скорости вентилятора.

При подаче к столу украсить зеленью укропа.

Курица в грейпфрутовом соусе

Ингредиенты:

1 тушка курицы, 2 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. сметаны, 1 грейпфрут, 200 мл томатного соуса, 1 ч. л. сахара, перец, соль.

Способ приготовления:

Тушку курицы промыть, натереть солью и перцем, смазать сметаной, выложить на верхнюю решетку, жарить в течение 30 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, затем нарубить порционными кусками.

Для приготовления соуса грейпфрут очистить от кожуры и пленок, разделить на дольки, залить томатным соусом, добавить сахар, довести до кипения.

Куски курицы выложить в форму, добавить топленое масло, соус и тушить 25 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Курица в соусе из сухофруктов

Ингредиенты:

1 тушка курицы, 200 г смеси сухофруктов, 100 г топленого масла, 2 луковицы, 2 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Сухофрукты замочить на 30 минут в теплой воде, затем промыть.

Тушку курицы промыть, посолить, смазать сметаной, выложить на верхнюю решетку, жарить в течение 30 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, затем нарубить порционными кусками, выложить в форму.

Добавить масло, лук, сухофрукты, влить немного воды и тушить в течение 35 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Филе цыпленка с картофелем в йогурте

Ингредиенты:

500 г филе цыпленка, 200 мл питьевого йогурта (несладкого), 30 г сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной муки, 5 картофелин, 20 г топленого масла, 1 пучок петрушки, 2 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в

форму, добавить топленое масло и жарить в течение 10 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Филе цыпленка промыть, нарезать порционными кусками, выложить в форму, добавить сливочное масло, смешанный с мукой йогурт, лавровый лист, перец горошком и тушить в течение 20 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

Добавить картофель, соль и тушить еще 15 минут при температуре 200 ˚С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу полить оставшимся от тушения соусом, украсить веточками петрушки.

Рагу из курицы по-индийски

Ингредиенты:

400 г филе курицы, 3 баклажана, 1 луковица, 1/2 пучка укропа, 2 ст. л. растительного масла, 100 мл грибного бульона, карри, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками.

Баклажаны вымыть, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Лук и баклажаны жарить в растительном масле 3–5 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора, добавить мясо, посолить, поперчить, посыпать карри, перемешать, залить горячим бульоном, тушить в течение 30 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Утка по-китайски

Ингредиенты:

1 тушка утки, 40 г топленого масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 апельсин (большой), 1 лайм, 200 мл соевого соуса, 1 ч. л. сахара, перец, соль.

Способ приготовления:

Тушку утки промыть, натереть солью и перцем, полить лимонным соком, выложить на верхнюю решетку, жарить в течение 45 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора, затем нарубить порционными кусками.

Для приготовления соуса апельсин и лайм очистить, крупно нарезать, залить соевым соусом, добавить сахар, довести до кипения.

Куски утки выложить в форму, добавить топленое масло, соус и тушить в течение 30 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

Говядина с цукини и маринованными маслятами

Ингредиенты:

400 г говядины, 2 цукини (небольших), 150 г маринованных маслят, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 20 мл растительного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Цукини вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Мясо промыть, нарезать кубиками, выложить в форму с разогретым растительным маслом, обжаривать в течение 10 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора, добавить цукини, лук, грибы, посолить, поперчить.

Тушить в течение 30 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу перемешать с чесноком и зеленью петрушки.

Говядина с савойской капустой

Ингредиенты:

300 г говядины, 500 г савойской капусты, 1 ст. л. томатной пасты, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 4 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Мясо промыть, нарезать маленькими кусочками, выложить в форму, добавить 1 ст. л. растительного масла и жарить в течение 10 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Добавить капусту и лук, посолить, влить оставшееся растительное масло, тушить в течение 20 минут при температуре 220–230 ˚С и средней скорости вентилятора.

Положить томатную пасту и тушить еще 10 минут при температуре 200 ˚С и низкой скорости вентилятора. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Говядина с брюссельской капустой

Ингредиенты:

400 г говядины, 200 мл овощного бульона, 250 г брюссельской капусты (замороженной), 2 луковицы, 1 пучок укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками.

Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Мясо и брюссельскую капусту выложить в горшочек, посолить, поперчить, залить бульоном.

Тушить в течение 45 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Добавить лук и часть зелени, тушить еще 10 минут при том же режиме.

При подаче к столу посыпать оставшейся зеленью.

Свинина в томатном соусе с цветной капустой

Ингредиенты:

500 г свинины, 200 г томатной пасты, 200 г цветной капусты, 3 луковицы, 40 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарубить. Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия.

Мясо промыть, нарезать порционными кусками и обжаривать в сливочном масле вместе с луком в течение 15 минут при температуре 240 °С и высокой скорости вентилятора.

Переложить в горшочек, влить небольшое количество воды, добавить соль, перец, томатную пасту, цветную капусту.

Тушить в течение 20–25 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Свинина с консервированной фасолью и зеленью

Ингредиенты:

400 г свинины, 4 ст. л. сливочного масла, 300 г консервированной фасоли, 2 ст. л. пшеничной муки, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, 1/2 пучка петрушки, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить. Зелень петрушки вымыть.

Мясо промыть, нарезать кубиками, выложить в форму, добавить 2 ст. л. сливочного масла, посолить, поперчить и жарить в течение 15 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Влить немного воды, тушить в течение 20 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора. Положить муку, оставшееся масло, зеленый лук и зелень укропа, фасоль и тушить еще 15 минут при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Свинина с пряной зеленью

Ингредиенты:

400 г свинины, 2 ст. л. топленого сала, 3 луковицы, 3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, 100 мл мясного бульона, 1 ст. л. пшеничной муки, 1 пучок петрушки, 1 пучок кинзы, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить.

Лук выложить в форму, посыпать мукой, добавить зелень петрушки и кинзы, 1 столовую ложку топленого сала, томатную пасту и тушить в течение 7–10 минут при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора.

Мясо промыть, нарубить небольшими кусками, выложить в форму, посолить, поперчить, добавить оставшееся топленое сало, влить бульон и тушить в течение 30 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Добавить лук и зелень, тушить еще 15 минут при температуре 160 °С и низкой скорости вентилятора.

Баранина с баклажанами и стручковой фасолью

Ингредиенты:

500 г баранины, 2 баклажана, 3 луковицы, 100 г замороженной стручковой фасоли, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, обжаривать в течение 3 минут в сливочном масле при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Баклажаны вымыть и нарезать кубиками.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в

форму, добавить баклажаны, посолить, поперчить, положить лук, тушить 30 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Добавить фасоль.

Тушить еще 20 минут при температуре 200 °С и низкой скорости вентилятора.

Баранина с болгарским перцем

Ингредиенты:

500 г баранины, 100 г бараньего сала, 5 луковиц, 4 стручка болгарского перца, 2 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, 2 веточки базилика, цедра 1 лимона, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Чеснок и лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Мясо и сало промыть, нарезать кубиками.

Болгарский перец вымыть, удалить семена и нарезать полосками. Базилик вымыть и измельчить.

Растительное масло разогреть в форме, положить мясо, сало, лук и чеснок, посолить, обжаривать 10 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, влить немного воды, добавить красный перец и тушить в течение 30 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Положить болгарский перец, сахар, цедру, базилик и тушить еще 20 минут при температуре 180 °С и средней скорости вентилятора.

Баранина с овощами и любистком

Ингредиенты:

500 г баранины, 3 луковицы, 3 картофелины, 2 стручка болгарского перца, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. топленого масла, 1/2 ч. л. сушеного любистка, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками.

Мясо промыть и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

Лук выложить в форму, добавить топленое масло и обжаривать 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Добавить мясо, посолить, поперчить, жарить при том же режиме в течение 10 минут. Влить немного воды и тушить в течение 15 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Положить картофель, болгарский перец, добавить чеснок, любисток и тушить в течение 20 минут при температуре 210 °С и высокой скорости вентилятора.

При подаче к столу украсить помидорами.

Баранина с фруктами

Ингредиенты:

500 г баранины, 1 луковица, 2 яблока, 1 айва, 1 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Яблоки и айву вымыть, разрезать на четверти, удалить сердцевину, нарезать небольшими кубиками.

Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

Мясо промыть, аккуратно нарезать соломкой.

Яблоки, айву и лук выложить в форму, посыпать мукой, добавить 1 ст. л. масла и обжаривать в течение 5 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Добавить мясо, оставшееся масло, посолить, поперчить, тушить в течение 15 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Влить немного воды, тушить в течение 5 минут при том же режиме.

Добавить яблоки, айву, лук, томатную пасту, лавровый лист и тушить в течение 20 минут при температуре 200 °С и низкой скорости вентилятора.

Баранина с черносливом

Ингредиенты:

500 г баранины, 100 г чернослива, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. майонеза, 1 пучок зеленого салата, 1/2 пучка петрушки, приправа для мяса, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки и листья салата вымыть.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в форму с разогретым растительным маслом.

Жарить в течение 10 минут при температуре 260 °С и высокой

скорости вентилятора, добавить лук, предварительно замоченный чернослив, посолить, посыпать приправой, влить немного воды.

Тушить в течение 30 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора. Добавить майонез, тушить еще 20–25 минут при температуре 160 ˚С и низкой скорости вентилятора.

При подаче к столу оформить листьями салата и веточками петрушки.

Голубцы с говядиной

Ингредиенты:

350 г говядины, 10–15 капустных листьев, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 1 пучок петрушки, 30 г майонеза, 20 г томатной пасты, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить и вымыть. 1 луковицу нарезать кольцами и обжаривать в растительном масле в течение 1 минуты при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей.

Фарш посолить, поперчить, добавить зелень петрушки и тщательно перемешать.

Выложить фарш на вымытые капустные листья и аккуратно завернуть, придав голубцам овальную форму.

Обжаренный лук положить в глубокую форму, сверху выложить голубцы, влить небольшое количество воды, добавить томатную пасту, майонез и тушить в течение 30 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

Голубцы с говядиной и грибами

Ингредиенты:

8 капустных листьев, 300 г говядины, 150 г шампиньонов, 20 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 1 луковица, лавровый лист, приправа для мяса, перец, соль.

Способ приготовления:

Шампиньоны промыть, очистить, нарезать.

Репчатый лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с грибами и луком.

Фарш посолить, поперчить, выложить в форму с разогретым сливочным маслом и тушить в течение 10 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

Капустные листья вымыть. На середину капустных листьев положить фарш, свернуть.

Изделия выложить в глубокую форму, влить немного воды, тушить в течение 15 минут при температуре 240 °С и высокой скорости вентилятора.

Добавить приправу, лавровый лист, растительное масло, тушить в течение 20 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Голубцы со свининой

Ингредиенты:

8–10 капустных листьев, 300–400 г свинины, 100 г копченого сала, 3 луковицы, 1 яйцо, 40 г томатной пасты, 70 г сметаны, 20 мл растительного масла, 4–5 горошин черного перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Капустные листья вымыть. Лук очистить, вымыть и разрезать на четверти.

Свинину промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и салом, добавить яйцо, соль и тщательно перемешать.

В середину каждого капустного листа положить фарш.

Листья свернуть конвертами, выложить в форму, залить небольшим количеством кипящей воды, добавить томатную пасту, растительное масло, лавровый лист, перец горошком, тушить в течение 40 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу смазать сметаной, полить оставшимся от тушения соусом.

Голубцы с бараниной и пряностями

Ингредиенты:

350 г баранины, 8–10 капустных листьев, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 1 пучок кинзы, 10 мл лимонного сока, 50 г майонеза, 30 г томатной пасты, 5 г тмина, лавровый лист, корица на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить и вымыть. 1 луковицу нарезать кольцами и обжаривать 2 минуты в растительном масле при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Капустные листья вымыть, обдать кипятком и сбрызнуть лимонным соком. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Мясо промыть и пропустить через мясорубку вместе с целой луковицей. Фарш посолить, поперчить, смешать с зеленью кинзы.

Выложить фарш на капустные листья и свернуть, придав

голубцам овальную форму.

Обжаренный лук положить в форму, сверху выложить голубцы, влить небольшое количество воды, добавить майонез, тушить в течение 20 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

Положить томатную пасту, тмин, лавровый лист и корицу. Тушить в течение 30 минут при температуре 200 ˚С и низкой скорости вентилятора.

Говяжья печень с картофелем и белыми грибами

Ингредиенты:

300 г говяжьей печени, 100 г вареных белых грибов, 100 мл грибного бульона, 3 ст. л. топленого масла, 3 ст. л. сметаны, 4 картофелины, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Грибы нарезать ломтиками. Картофель вымыть, очистить и нарезать соломкой.

Печень промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в форму, добавить 2 ст. л. топленого масла, обжаривать в течение 3 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Лук и картофель обжаривать отдельно в оставшемся масле в течение 10 минут при том же режиме. Печень, лук, картофель и грибы выложить в горшочек, влить бульон, посолить. Добавить сметану. Тушить в течение 30 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

Тефтели из говядины с укропом

Ингредиенты:

400 г говяжьего фарша, 1 луковица, 1 яйцо, 3 ст. л. риса, 3 ст. л. свиного жира, 1 пучок укропа, 2 ст. л. томатной пасты, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть, измельчить. В фарш добавить рис, лук, зелень укропа, яйцо, перец и соль.

Сформовать из фарша тефтели, выложить в глубокую форму с разогретым жиром, обжаривать в течение 7 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора, влить немного воды, положить томатную пасту и тушить в течение 30 минут при температуре 200 ˚С и низкой скорости вентилятора.

Тефтели по-киевски

Ингредиенты:

500 г свиного фарша, 100 г свиного сала, 30 г риса, 2 стручка болгарского перца, 2 зеленых помидора, 1 луковица, 2 морковки, 1 пучок укропа и петрушки, лавровый лист, 30 мл растительного масла, 1 яйцо, 4–5 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления:

Свиное сало промыть, нарезать кубиками и жарить 10 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Шкварки смешать с фаршем, добавить рис и яйцо, посолить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Морковь вымыть, очистить, натереть на терке. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Болгарский перец, лук, морковь и помидоры обжаривать в вытопленном жире в течение 5 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Тефтели выложить в форму, обжаривать в растительном масле в течение 3 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, добавить обжаренные овощи, перец горошком, лавровый лист, влить немного воды, тушить в течение 30 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью.

Кабачки, фаршированные говядиной и рисом

Ингредиенты:

2 кабачка (небольших), 100 г риса, 300 г говядины, 2 луковицы, 1 пучок укропа, 3 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. острой томатной пасты, 2 ч. л. 3 %-ного укуса, перец, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Зелень укропа вымыть и измельчить. Чеснок очистить, вымыть и растолочь.

Мясо промыть, пропустить через мясорубку.

Рис смешать с фаршем, луком, мякотью кабачков и укропом и наполнить этой смесью половинки кабачков, соединить их и перевязать нитками.

Кабачки выложить в глубокую форму, залить водой, посолить, тушить в течение 10 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Добавить растительное масло, перец, уксус.

Тушить в течение 20 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

Положить томатную пасту и тушить в течение 10 минут при температуре 200 ˚С и низкой скорости вентилятора.

Баклажаны, фаршированные курицей

Ингредиенты:

3 баклажана, 400 г филе курицы (вареной), 2 луковицы, 1 ст. л. винного уксуса, 50 г ядер грецких орехов, 50 мл оливкового масла, 1 пучок кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть часть мякоти, мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, полить уксусом, оставить на 10 минут. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Мясо мелко нарезать, перемешать с мякотью баклажанов, наполнить смесью половинки баклажанов, выложить в глубокую форму с разогретым оливковым маслом, тушить в течение 20 минут при температуре 240 ˚С и средней скорости вентилятора.

Посолить, поперчить, положить лук, орехи, зелень кинзы.

Тушить еще 10 минут при температуре 200 ˚С и средней скорости вентилятора.

Болгарский перец, фаршированный говядиной и рисом

Ингредиенты:

6 стручков болгарского перца, 200 г говяжьего фарша, 50 г риса, 1 луковица, 3 ст. л. томатной пасты,

50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Болгарский перец вымыть и аккуратно удалить плодоножки и семена, сделав круговой надрез. Лук очистить и крупно нарезать.

Говяжий фарш пропустить через мясорубку вместе с луком, перемешать с рисом, посолить.

Нафаршировать полученной смесью перец, выложить в глубокую форму, влить немного воды, добавить сливочное масло и тушить в течение 20 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

Положить томатную пасту и тушить еще 10 минут при температуре 240 ˚С и низкой скорости вентилятора.

Баклажаны, фаршированные бараниной

Ингредиенты:

3 баклажана, 300 г вареной баранины, 1 луковица, 50 г вареного риса, 100 мл томатного соуса, 20 мл растительного масла, лавровый лист, 1/2 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарубить. Баклажаны вымыть, разрезать на половинки, посолить, запекать на верхней решетке в течение 10 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Вынуть часть мякоти, измельчить ее, перемешать с рисом, мелко нарезанной бараниной, луком и перцем.

Наполнить приготовленной смесью половинки баклажанов, выложить в глубокую форму с растительным маслом, влить томатный соус, добавить лавровый лист.

Тушить в течение 20 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

Выпечка

Пирог из слоеного теста с ветчиной и сыром

Ингредиенты:

400 г слоеного теста, 3 луковицы, 200 г ветчины, 150 г сыра (любого), 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. растительного масла.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Ветчину нарезать небольшими кусочками, выложить в форму вместе с луком.

Обжаривать 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Охладить, добавить майонез и перемешать. Сыр натереть на крупной терке.

Тесто раскатать в тонкий пласт, выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху выложить приготовленную начинку и разровнять, посыпать сыром.

Выпекать на нижней решетке в течение 25–30 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Пирог из дрожжевого теста с говяжьей печенью

Ингредиенты:

500 г дрожжевого теста, 400 г говяжьей печени, 2 луковицы, 1 ст. л. растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Печень промыть, пропустить через мясорубку.

Фарш и лук выложить в форму с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить в течение 10 минут при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора, остудить.

Тесто разделить на 2 части, раскатать тонкими прямоугольниками. На один выложить приготовленную начинку, сверху положить второй прямоугольник, соединить края.

Изделие оставить на 10 минут в теплом месте.

Выпекать на нижней решетке в течение 30–40 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Классическая кулебяка с мясом

Ингредиенты:

Для теста:

1 кг муки, 350 мл молока, 50 г дрожжей, 7 яичных желтков, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. маргарина, соль.

Для начинки:

1 кг говядины, 2 луковицы, 3 яйца (сваренных вкрутую), 2 ст. л. растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Из муки, подогретого молока с разведенными в нем дрожжами, сахара, соли и 5 яичных желтков приготовить тесто.

Отставить в сторону и дать ему подойти в теплом месте.

Для приготовления начинки мясо промыть, варить до полуготовности в подсоленной воде, пропустить через мясорубку.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в форму, обжаривать в растительном масле 3 минуты при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора, смешать с мясным фаршем.

Добавить очищенные и нарубленные яйца, посолить и поперчить.

Подошедшее тесто вымесить, раскатать в пласт толщиной 1 1/2–2 см. На середину пласта выложить горкой начинку, соединить края.

Аккуратно выложить изделие в смазанную маргарином форму, дать расстояться. Смазать оставшимися взбитыми желтками.

Наколоть в нескольких местах вилкой. Выпекать на нижней решетке в течение 25–30 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Пирог с мясом и луком

Ингредиенты:

Для теста:

400 г муки, 100 г сметаны, 100 г майонеза, 1/2 ч. л. пищевого разрыхлителя, 1 ст. л. маргарина.

Для начинки:

500 г говядины, 2 луковицы, 1 морковка, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Для приготовления начинки мясо промыть, пропустить через мясорубку. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке.

Морковь и лук выложить в форму, обжаривать 5 минут в растительном масле при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора, добавить фарш, тушить 25–30 минут при

температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Положить чеснок, посолить, поперчить, перемешать и охладить.

Из сметаны, майонеза, просеянной муки и пищевого разрыхлителя приготовить жидкое тесто, вылить половину в смазанную маргарином форму. Сверху выложить охлажденную начинку, залить оставшимся тестом.

Выпекать на нижней решетке в течение 40–45 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Классический курник

Ингредиенты:

Для теста:

750–800 г муки, 180 г сливочного маргарина, 250 г сметаны, 2 яйца, 1/2 ч. л. питьевой соды, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Для начинки:

500 г говядины, 2 луковицы, 150 мл куриного бульона, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать. Говядину промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, посолить и поперчить.

Сметану смешать с яйцами и предварительно растопленным и охлажденным маргарином, добавить просеянную муку, соду и соль, замесить однородное тесто.

Разделить его на 2 неравные части, раскатать. Большую часть выложить в смазанную маслом глубокую форму, сделав бортики.

На тесто выложить фарш и накрыть вторым пластом, в середине которого сделать небольшое отверстие.

Выпекать на нижней решетке в течение 20 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Налить в отверстие изделия 100 мл куриного бульона.

Выпекать при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 15 минут, затем налить в отверстие оставшийся бульон и выпекать еще 10 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Рецепты блюд из рыбы и морепродуктов

Пицца

Пицца со шпротами, корейской морковью и маслинами

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 150 г консервированных шпрот, 100 г корейской моркови, 2 помидора, 50 г маслин (без косточек), 2 ст. л. томатного соуса, 1/2 пучка кинзы, перец.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Маслины разрезать на половинки.

Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Основу для пиццы полить соусом, поперчить.

На поверхности изделия равномерно распределить помидоры, корейскую морковь, маслины и шпроты.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Пицца со шпротами и перепелиными яйцами

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 150 г консервированных шпрот, 5 перепелиных яиц (сваренных вкрутую), 1 помидор, 2 ст. л. кетчупа, 1/2 пучка петрушки, 100 г сыра (любого), перец.

Способ приготовления:

Помидор вымыть и нарезать кружочками.

Яйца очистить и разрезать на половинки. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Основу для пиццы полить кетчупом, поперчить.

На поверхности изделия равномерно распределить помидор, яйца и шпроты.

Посыпать сыром.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Пицца с мидиями и шампиньонами

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 150 г консервированных мидий, 100 г

майонеза, 3 шампиньона (крупных), 2 помидора, 100 г сыра (любого), 2–3 веточки базилика, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Основу для пиццы смазать майонезом и оставить на 10 минут. Базилик вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

Шампиньоны промыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить на основу, посолить. Сверху выложить мидии, помидоры, посыпать базиликом и сыром.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Пицца с креветками и спаржей

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 150 г креветок (вареных, очищенных), 100 г майонеза, 100 г корейской спаржи, 100 г сыра (любого), 2–3 веточки базилика.

Способ приготовления:

Спаржу нарезать небольшими кусочками.

Сыр натереть на мелкой терке, взбить с майонезом. Базилик вымыть, измельчить.

Основу для пиццы аккуратно смазать смесью майонеза и сыра, оставить на 10 минут.

Затем выложить сверху креветки и спаржу, посыпать базиликом.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 7–10 минут.

Пицца с горбушей и маринованными опятами

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 200 г филе жареной горбуши, 100 г маринованных опят, 2 помидора, 50 г маслин (без косточек), 2 ст. л. томатного соуса, 1/2 пучка кинзы, перец.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Маслины разрезать на половинки. Зелень кинзы вымыть и нарубить. Основу для пиццы полить соусом, поперчить.

На поверхности изделия равномерно распределить помидоры, грибы, маслины и рыбу.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 7–10 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Пицца с сайрой и картофелем

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 200 г консервированной сайры в масле, 2 картофелины (сваренных в мундире), 1 помидор, 2 ст. л. кетчупа, 1/2 пучка петрушки, 100 г сыра (любого), перец.

Способ приготовления:

Помидор вымыть и нарезать кружочками. Картофель очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Основу для пиццы полить кетчупом, поперчить.

На поверхности изделия равномерно распределить помидор, картофель и сайру. Посыпать сыром, выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Пицца с копченой скумбрией, стеблями бамбука и маринованными грибами

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 150 г филе копченой скумбрии, 100 г маринованных грибов, 2 помидора, 50 г маринованных стеблей бамбука, 2 ст. л. кетчупа, 1/2 пучка петрушки, перец.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

Грибы и стебли бамбука нарезать ломтиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Основу для пиццы полить кетчупом, поперчить.

На поверхности изделия равномерно распределить помидоры, грибы, стебли бамбука и кусочки филе сайры.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 7–10 минут.

Первые блюда

Рыбный суп с картофелем и рисом

Ингредиенты:

1 л рыбного бульона, 2 картофелины, 50 г риса, 1 пучок укропа, 200 г филе вареной рыбы (любой), лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и рис.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить лавровый лист, посолить, посыпать зеленью укропа, добавить вареную рыбу.

Варить еще 5 минут при том же режиме.

Рыбный суп с картофелем

Ингредиенты:

1 л рыбного бульона, 150 г филе вареной рыбы (любой), 3 картофелины, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Положить лавровый лист, посолить, варить еще 5 минут при том же режиме.

При подаче к столу добавить нарезанную вареную рыбу.

Суп из консервированной сардинеллы с овощами и рисом

Ингредиенты:

250 г консервированной сардинеллы в масле, 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 50 г риса, 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Зелень укропа аккуратно вымыть, нарубить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек с разогретым сливочным маслом, добавить морковь, обжарить.

Влить кипящую воду, положить картофель и рис.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Добавить рыбу, лавровый лист, посолить, варить еще 10–15 минут при том же режиме.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из шпрот с овощами, рисом и сыром

Ингредиенты:

300 г консервированных шпрот, 4 картофелины, 200 г сыра (любого), 1 морковка, 1 корень петрушки, 50 г риса, 1 пучок петрушки и укропа, 50 г майонеза, соль.

Способ приготовления:

Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить.

Воду довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить рис. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Положить картофель, морковь, корень петрушки и шпроты, варить в течение 15 минут при том же режиме. Добавить мелко нарезанный сыр, варить в течение 5 минут при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Суп из консервированной скумбрии

Ингредиенты:

250 г консервированной скумбрии в масле, 2 картофелины, 2 морковки, 1 ч. л. сушеной зелени укропа, 1 луковица, 20 мл растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек, обжарить в растительном масле вместе с морковью в течение 3 минут при температуре 260 °С и средней скорости вентилятора.

Влить кипящую воду, положить рыбу, картофель, сушеный укроп, лавровый лист, перец, соль.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре

260 ˚С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

Суп из минтая с брюссельской капустой

Ингредиенты:

300 г филе минтая, 150 г замороженной брюссельской капусты, 3 картофелины, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Зелень петрушки вымыть, измельчить. Филе минтая промыть, выложить в горшочек, залить кипящей водой, добавить картофель и брюссельскую капусту, посолить, поперчить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20–25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Уха из хека

Ингредиенты:

1 л бульона из хека, 200 г филе вареного хека, 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 50 г пшенной крупы, 20 г топленого масла, 1 пучок кинзы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек с разогретым топленым маслом, добавить морковь, обжаривать в течение 3 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и пшено.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20–25 минут.

Положить нарезанное филе, лавровый лист, посолить, варить еще 5 минут при той же температуре и низкой скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Уха из сома по-саратовски

Ингредиенты:

500 г филе сома, 10 картофелин (мелких, молодых), 2 морковки, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить.

Морковь нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, нарубить.

Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в горшочек, обжаривать в растительном масле 3 минуты при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Филе сома промыть, крупно нарезать, положить в горшочек, залить кипящей водой, добавить пшенную крупу, картофель, морковь.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить лавровый лист, перец, соль.

Варить еще 7–10 минут при том же режиме.

При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Уха из осетрины с рисом и овощами

Ингредиенты:

1 л рыбного бульона, 200 г осетрины, 20 г риса, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 20 г сливочного масла, 1/2 пучка петрушки, соль.

Способ приготовления:

Помидор вымыть, нарезать дольками.

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек, обжаривать в сливочном масле 3 минуты при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Рис выложить в горшочек, влить бульон.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Добавить промытую и крупно нарезанную осетрину, варить 5 минут при том же режиме, добавить лук, перец, помидор, посолить.

Варить еще 10 минут при температуре 230 ˚С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из креветок, зеленого горошка и риса

Ингредиенты:

200 г креветок, 100 г риса, 2 морковки, 1 луковица, 50 г свежего зеленого горошка, 20 г сливочного масла, 10 мл острого

томатного соуса, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, выложить в горшочек с раз огретым сливочным маслом, добавить лук, обжаривать 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, влить томатный соус, тушить в течение 2–3 минут при том же режиме.

Креветки опустить на 1 минуту в кипяток, остудить, очистить. В горшочек налить 1 л кипящей воды, добавить рис.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут, положить зеленый горошек, креветки, посолить, поперчить.

Варить еще 5–7 минут при том же режиме.

Зелень петрушки вымыть.

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить веточки петрушки.

Суп из креветок с морской капустой

Ингредиенты:

150 г креветок (очищенных), 100 г консервированной морской капусты, 2 морковки, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать небольшими кружочками.

В горшочек или колбу аэрогриля налить 1 л кипящей воды, добавить морковь.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Положить креветки и морскую капусту, посолить, варить 5 минут при том же режиме.

Суп из морепродуктов с зеленым горошком

Ингредиенты:

150 г креветок (очищенных), 50 г консервированных мидий, 4 морковки, 100 г консервированного зеленого горошка, 40 мл сливок, 1 пучок базилика, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень базилика вымыть, нарубить. В горшочек или колбу аэрогриля налить 1 л кипящей воды, добавить морковь.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре

260 ˚С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Положить горошек, креветки и мидии, посолить, варить 7–10 минут при том же режиме.

При подаче к столу посыпать зеленью базилика и заправить сливками.

Суп из кальмаров с сухариками

Ингредиенты:

200 г очищенных кальмаров, 50 г маслин (без косточек), 100 г ржаных сухариков, 1/2 пучка кинзы, соль.

Способ приготовления:

Кальмары промыть, нарезать кольцами. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

В горшочек налить 1 л кипящей воды, добавить кальмары и маслины, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 7–10 минут, посыпать зеленью кинзы.

При подаче к столу в каждую тарелку положить сухарики.

Суп из морепродуктов и сыра

Ингредиенты:

200 г консервированных кальмаров и креветок (очищенных), 150 г сыра (любого), 2 морковки, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Сыр нарезать кубиками.

В горшочек или колбу аэрогриля налить 1 л кипящей воды, добавить морковь.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Положить морепродукты, варить 5 минут при том же режиме.

При подаче к столу в каждую тарелку положить сыр.

Суп-пюре из кальмаров с овощами

Ингредиенты:

2 л рыбного бульона, 300 г кальмаров (вареных), 200 г белокочанной капусты, 50 г брокколи, 1 картофелина, 1 морковка, 1 корень сельдерея, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 20 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Белокочанную капусту вымыть, нашинковать.

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь, картофель и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кальмары измельчить.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить белокочанную капусту, корень сельдерея, морковь, болгарский перец, лук, брокколи, посолить, поперчить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30 минут.

Содержимое кастрюли измельчить с помощью блендера. Суп довести до кипения, тонкой струйкой всыпать муку, добавить кальмары, перемешать.

Варить 5 минут при температуре 260 °С и низкой скорости вентилятора.

При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Суп-пюре из креветок и крабового мяса

Ингредиенты:

200 г креветок (очищенных), 100 г крабового мяса, 2 картофелины, 50 г риса, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать, положить в горшочек, залить 1 л воды, добавить рис.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Добавить креветки и крабовое мясо, варить 5 минут при том же режиме.

Бульон слить и процедить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Креветки, крабовое мясо, картофель и рис измельчить с помощью блендера, снова выложить в горшочек, залить горячим бульоном, добавить соль, сливочное масло, перемешать.

Суп довести до кипения при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

При подаче к столу в каждую тарелку положить зелень петрушки.

Суп из форели по-итальянски

Ингредиенты:

300 г филе форели, 50 г спагетти, 1 пучок укропа и кинзы, 2 картофелины, 1 морковка, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень кинзы и укропа вымыть, нарубить. Филе форели промыть, положить в горшочек, залить 1,2 л воды. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Рыбу вынуть, бульон процедить, положить картофель, морковь, спагетти, посолить.

Варить при температуре 240 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут, добавить рыбу и зелень, варить еще 5 минут при том же режиме.

Рассольник с килькой

Ингредиенты:

1 л рыбного бульона, 200 г консервированной кильки в томатном соусе, 2 картофелины, 3 маринованных огурца, 1 пучок петрушки, перец.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить кильку, картофель и огурцы, поперчить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу добавить зелень петрушки.

Рассольник с осетриной и грибами

Ингредиенты:

1 1/2 л бульона из осетрины, 200 г осетрины (вареной), 30 г сушеных грибов (любых), 2 маринованных огурца, 2 картофелины, 1 морковка, 10 г сушеной зелени укропа, перец.

Способ приготовления:

Огурцы нарезать соломкой. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Осетрину нарезать порционными кусками.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить предварительно замоченные грибы.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и при высокой скорости вентилятора 20 минут.

Положить картофель, морковь, огурцы и зелень укропа,

поперчить, варить еще 20 минут при том же режиме.

При подаче к столу в каждую тарелку положить осетрину.

Вторые блюда

Филе морского языка с картофелем

Ингредиенты:

400 г филе морского языка, 4 картофелины, 2 луковицы, 150 г сыра (любого), 100 г майонеза, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе рыбы промыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Рыбу, картофель и лук выложить в смазанную растительным маслом форму, посолить, поперчить, полить майонезом, посыпать сыром.

Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Филе пикши в маринаде

Ингредиенты:

500 г филе пикши, 1 морковка, 2 луковицы, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, лавровый лист, 1 пучок укропа, 1/2 пучка петрушки, гвоздика, корица, соль.

Способ приготовления:

Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить в кастрюлю, добавить лук, сахар, лавровый лист, гвоздику, корицу, уксус, соль, влить 500 мл воды и кипятить в течение 15 минут.

Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

Филе пикши промыть, нарезать порционными кусками, залить маринадом и оставить на 30 минут.

Форму смазать растительным маслом, выложить в нее куски рыбы и запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Филе минтая с луком и сладким перцем

Ингредиенты:

450 г филе минтая, 100 мл йогурта (несладкого), 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 1 яйцо, 1/2 пучка петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Филе минтая промыть, нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Выложить рыбу, лук и перец в форму. Яйцо взбить с солью и перцем, добавить йогурт, перемешать и залить полученной смесью рыбу и овощи.

Запекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Филе минтая в кляре

Ингредиенты:

500 г филе минтая, 100 мл молока, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. тертой лимонной цедры, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе минтая промыть, нарезать порционными кусками, посолить, залить молоком и оставить на 5 минут.

Затем натереть цедрой и перцем, обвалять в муке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Форму смазать растительным маслом, выложить в нее куски рыбы и жарить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Сом по-самарски

Ингредиенты:

1 кг сома, 2 помидора, 1 лимон, 1 пучок петрушки,

4 ст. л. рыбного бульона, 2 ст. л. растительного масла, тертый мускатный орех на кончике ножа, молотый кориандр, молотая паприка, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу выпотрошить, промыть и нарезать порционными кусками. Зелень петрушки вымыть.

Лимон вымыть, разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, вторую нарезать тонкими ломтиками.

Помидоры вымыть, один разрезать пополам, второй обдать кипятком, снять кожицу, нарезать и протереть через сито.

Полученное пюре смешать с лимонным соком, растительным маслом, специями и солью. Смесью смазать куски сома, выложить их в форму, добавить бульон и запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу украсить ломтиками лимона, половинками помидора и веточками петрушки.

Сом в зеленой панировке

Ингредиенты:

1 кг филе сома, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 2 пучка укропа и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Филе сома промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью, перцем и чесноком, оставить на 10 минут.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить, смешать с панировочными сухарями, лимонным соком и растительным маслом.

Полученной смесью смазать куски рыбы, выложить их на среднюю решетку и запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15–20 минут.

Шашлык из судака

Ингредиенты:

1 кг судака, 100 мл белого вина, 3–4 помидора, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем, залить вином и оставить на 20 минут.

Куски рыбы нанизать на шампуры, выложить их на среднюю решетку и жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15–20 минут. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

При подаче к столу посыпать шашлык зеленью укропа и оформить помидорами.

Шашлык из минтая и баклажанов

Ингредиенты:

1 кг минтая, 4 ст. л. растительного масла, 4 баклажана, 4 ст. л. пшеничной муки, 3 зубчика чеснока, 2 огурца, 4 помидора, 1 пучок петрушки, 1/2 пучка укропа, 1/2 пучка кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, полить 2 столовыми ложками растительного масла. Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке.

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружками.

Зелень петрушки, укропа и кинзы вымыть и нарубить. Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить, посыпать чесноком, обвалять в муке.

Куски рыбы и кружочки баклажанов нанизать на шампуры, выложить на верхнюю решетку, сбрызнуть оставшимся растительным маслом, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью и оформить кружочками помидоров и огурцов.

Шашлык из морского языка и картофеля

Ингредиенты:

1 кг филе морского языка, 50 мл лимонного сока, 4 картофелины (сваренные в мундире), 1 пучок петрушки, мускатный орех на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить, нарезать крупными кусками и посолить. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Рыбу промыть и нарезать порционными кусками.

Лимонный сок смешать с перцем, мускатным орехом и 200 мл воды.

Куски рыбы посолить, залить приготовленным маринадом и оставить на 20 минут.

Куски рыбы и картофеля нанизать на шампуры, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10–15 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Камбала с овощами

Ингредиенты:

500 г камбалы, 4–6 картофелины, 2–3 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 веточка базилика, 1 веточка эстрагона, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Базилик и эстрагон вымыть, нарубить.

Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Камбалу промыть, выпотрошить, выложить на верхнюю решетку, сверху положить картофель и помидоры, посолить, поперчить и полить смесью растительного масла и лимонного сока.

Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25–30 минут.

При подаче к столу посыпать чесноком и зеленью.

Запеканка из морского языка

Ингредиенты:

500 г филе морского языка, 200 г ржаного хлеба, 2 ст. л. панировочных сухарей, 300 мл молока, 2 яйца, соль.

Способ приготовления:

Филе морского языка промыть, натереть солью, обвал ять в панировочных сухарях, выложить на верхнюю решетку и жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, залить теплым молоком.

Жареное филе выложить в форму, сверху положить хлеб, залить взбитыми яйцами, посолить. Запекать при температуре 230 °С и средней скорости вентилятора 10 минут.

Фаршированный лосось в фольге

Ингредиенты:

1 лосось, 2 зубчика чеснока, 4–5 ст. л. гречневой крупы, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок укропа, 1/2 пучка петрушки, 1/2 пучка зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу почистить, выпотрошить и промыть.

Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Для приготовления фарша гречневую крупу варить до полуготовности в подсоленной воде, затем остудить и смешать с зеленым луком и чесноком.

Рыбу посолить, поперчить, нафаршировать, смазать маслом, завернуть в фольгу, выложить на среднюю решетку и запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30–35 минут.

При подаче к столу снять фольгу, выложить на блюдо, украсить веточками укропа и петрушки.

Фаршированный судак

Ингредиенты:

1 судак, 3 луковицы, 2 ч. л. лимонного сока, имбирь на кончике ножа, соль.

Способ приготовления:

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, посолить.

Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, посыпать имбирем и начинить этим фаршем рыбу.

Выложить на среднюю решетку, запекать при температуре 240 ˚С и средней скорости вентилятора 50 минут.

Фаршированная пикша в фольге

Ингредиенты:

1 пикша, 2 картофелины (сваренные в мундире), 1/2 пучка зеленого лука, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. семян тмина, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить, нарезать небольшими кусочками.

Рыбу промыть, выпотрошить, натереть солью и перцем, нафаршировать картофелем, сбрызнуть лимонным соком, посыпать тмином и завернуть в фольгу.

Выложить на среднюю решетку и запекать при температуре 260 ˚С и средней скорости вентилятора 45 минут.

Зеленый лук вымыть, нарубить. Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленым луком.

Фаршированный хек

Ингредиенты:

1 хек, 100 г отварного риса, 100 мл грибного бульона, 1 луковица, 1/2 пучка укропа и петрушки, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу выпотрошить, промыть, натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, смешать с рисом, посолить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Нафаршировать рыбу рисом с луком, положить в форму,

залить бульоном и запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Лимонема с овощами

Ингредиенты:

500 г филе лимонемы, 100 мл овощного бульона, 2 картофелины, 2 морковки, 2 помидора, 2 луковицы, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе лимонемы промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень укропа аккуратно вымыть, нарубить.

Рыбу, картофель и морковь выложить слоями в форму, полить бульоном, запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Добавить лук, помидоры, посолить, поперчить и запекать еще 15 минут при том же режиме.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Сом с картофелем

Ингредиенты:

400 г филе сома, 2–3 картофелины, 50 г тертого хрена, 100 г майонеза, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Хрен сбрызнуть уксусом.

Филе сома промыть, выложить в форму вместе с картофелем, посолить, поперчить, полить майонезом, запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20–25 минут.

При подаче к столу посыпать хреном.

Минтай с овощами

Ингредиенты:

600 г филе минтая, 2 морковки, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 лимон, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Рыбу промыть, нарезать порционными кусками, натереть

солью и перцем.

Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Лимон вымыть, нарезать кружочками.

Морковь, сельдерей и лук спассеровать в растительном масле. В форму выложить куски рыбы.

Сверху положить спассерованные овощи и кружочки лимона.

Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Треска с луком и морковью

Ингредиенты:

500 г филе трески, 2 луковицы, 50 мл овощного бульона, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. тертой моркови, 1 ч. л. сахара, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе трески промыть, нарезать порционными кусками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Треску выложить в форму, полить бульоном с уксусом, запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Добавить морковь, лук, сахар, соль, перец и запекать при температуре 230 °С и средней скорости вентилятора 20 минут.

Лососевые палочки с рисом

Ингредиенты:

400 г филе лосося, 1 луковица, 1 яйцо, 2–3 ст. л. растительного масла, 200 г риса, 50 г сливочного масла, 1 пучок укропа, 100 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления:

Филе лосося вымыть. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с филе рыбы.

В фарш добавить яйцо, соль, перец, перемешать.

Рис отварить в подсоленной воде, заправить сливочным маслом. Зелень укропа вымыть.

Из фарша сформовать прямоугольные изделия длиной 7–8 см, обвалять их в панировочных сухарях, заморозить.

Изделия выложить в форму с разогретым растительным маслом, жарить при температуре 230 °С и высокой скорости вентилятора в течение 15–20 минут, выложить на блюдо, гарнировать рисом, украсить веточками укропа.

Запеканка из креветок, риса и фруктов

Ингредиенты:

200 г креветок (очищенных), 100 г вареного риса, 40 г чернослива, 1 яблоко, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 50 г майонеза, 2 ч. л. лимонного сока, соль.

Способ приготовления:

Чернослив замочить в теплой воде на 1 час, затем крупно нарезать. Креветки сбрызнуть лимонным соком. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой.

Рис перемешать со взбитыми яйцами, майонезом, креветками, яблоком и черносливом, посолить.

Выложить в смазанную сливочным маслом форму, запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 5–7 минут.

Шашлык из кальмаров

Ингредиенты:

500 г кальмаров (очищенных), 1 пучок петрушки, 1 пучок зеленого лука, 1/2 пучка кинзы, 2 ч. л. сахара, 2 ст. л. 3 %-ного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 1 стручок горького перца, соль.

Способ приготовления:

Для приготовления маринада зелень петрушки и кинзы, горький перец вымыть, мелко нарезать, залить 200 мл воды, добавить соль и сахар, довести до кипения, остудить, влить уксус и растительное масло. Кальмары крупно нарезать, залить маринадом и оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть.

Куски кальмаров вынуть из маринада, нанизать на шампуры и жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 5 минут. При подаче к столу сбрызнуть маринадом, украсить стрелками зеленого лука.

Кальмары с овощами

Ингредиенты:

500 г кальмаров (очищенных), 2–3 картофелины (сваренные в мундире), 2 морковки (вареные), 50 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Кальмары нарезать кольцами. Картофель и морковь очистить и нарезать кружочками.

Кальмары, картофель и морковь выложить в форму слоями.

Каждый слой посолить, поперчить и полить майонезом.

Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 5 минут.

При подаче к столу украсить зеленым горошком.

Фаршированные кальмары под майонезом

Ингредиенты:

5 кальмаров (очищенных), 200 г шампиньонов, 1 луковица, 2 ст. л. майонеза, 1 стебель сельдерея, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка петрушки, соль. Способ приготовления

Грибы промыть, мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, измельчить.

Стебель сельдерея вымыть, измельчить.

Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Грибы и репчатый лук выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, посолить, тушить в течение 10 минут, добавить сельдерей, тушить до готовности.

Кальмары промыть, наполнить приготовленной смесью, выложить в глубокую форму, влить немного воды, добавить майонез.

Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Треска с цветной капустой и коричневым рисом

Ингредиенты:

1 кг филе трески, 100 г коричневого риса, 300 г замороженной цветной капусты, 1 лайм, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, спассеровать в растительном масле.

Зелень петрушки вымыть. Лайм вымыть, выжать сок.

Филе трески промыть, нарезать небольшими кусочками, припустить в небольшом количестве воды, смешать с луком, посолить, поперчить, переложить в форму, сверху выложить рис и цветную капусту, полить соком лайма.

Тушить при температуре 200 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Треска с сыром и яйцом под майонезом

Ингредиенты:

500 г филе трески, 3 яйца (сваренных вкрутую), 2 луковицы, 100 г сыра (любого), 150 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Яйца очистить и нарубить.

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке.

Филе трески промыть, крупно нарезать, выложить в форму, посолить, поперчить, сверху положить кольца лука, посыпать рублеными яйцами и тертым сыром, полить майонезом. Тушить при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Фаршированные кальмары под рыбным соусом

Ингредиенты:

4 тушки кальмаров (очищенных), 100 г риса (отварного), 3 морковки, 100 мл рыбного бульона, 1 луковица, 1/2 пучка укропа, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль.

Способ приготовления:

Кальмары посолить и сбрызнуть лимонным соком.

Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, смешать с рисом, посолить. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Нафаршировать кальмары рисовой смесью, выложить в форму, залить бульоном и запекать при температуре 230 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Морской окунь с цукини, яйцом и морковью в сметане

Ингредиенты:

500 г филе морского окуня, 2 цукини, 2 зубчика чеснока, 3 яйца (сваренных вкрутую), 2 морковки, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Цукини вымыть, нарезать кружочками.

Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

Яйца очистить, нарубить. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке.

Филе морского окуня промыть, выложить в форму, сверху выложить цукини, яйца, морковь.

Посолить, поперчить, полить сметаной, тушить при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора 20–25 минут.

При подаче к столу посыпать чесноком.

Морской язык с кислыми яблоками

Ингредиенты:

1 кг филе морского языка, 4 яблока (кислых), 1 ст. л. томатной пасты, перец, соль.

Способ приготовления:

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать.

Филе рыбы промыть, крупно нарезать, выложить в форму, посолить, поперчить, сверху положить яблоки и томатную пасту. Тушить при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Лосось с шампиньонами по-китайски

Ингредиенты:

800 г филе лосося, 350 г шампиньонов, 1 стебель лука-порея, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. грибного бульона, 2 ст. л. лимонного сока, 1–2 ч. л. соевого соуса, 1/2 пучка петрушки, 2–3 горошины черного перца, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

Филе лосося промыть, нарезать порционными кусками, припустить в подсоленной воде с добавлением перца и лаврового листа.

Шампиньоны промыть, выложить в форму с растительным маслом, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 2–3 минуты, добавить соевый соус и бульон, тушить при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора 10 минут.

Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Лук-порей вымыть, мелко нарезать. Рыбу добавить к шампиньонам, сбрызнуть лимонным соком, сверху положить лук-порей.

Тушить при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора 15–20 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Лосось с кабачками и фасолью

Ингредиенты:

400 г филе лосося, 300 г кабачков, 3 яйца, 150 г

консервированной фасоли, 1 луковица, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, мелко нарезать. Филе лосося промыть, крупно нарезать.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Рыбу выложить в форму, сверху положить кабачки, лук и фасоль, посолить, поперчить, залить яйцами, взбитыми со сметаной.

Тушить при температуре 210 °С и высокой скорости вентилятора 25–35 минут.

Тефтели из сома с рисом

Ингредиенты:

400 г филе сома, 200 мл овощного бульона, 50 г риса, 1 яйцо, 1 луковица, 1 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, крупно нарезать.

Рис промыть, замочить на 15 минут в теплой кипяченой воде, откинуть на сито.

Филе сома промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис и яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Сформовать из полученной массы тефтели, выложить их в форму, залить бульоном, смешанным с томатной пастой, добавить лавровый лист.

Тушить при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

Выпечка

Пирог с квашеной капустой и рыбой

Ингредиенты:

Для теста:

1,2 кг муки, 250 г сливочного масла, 250 г сметаны, 200 мл молока, 20 г дрожжей, 2 ст. л. сахара, 2 яйца, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Для начинки:

1 кг квашеной капусты, 300 г филе минтая, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, перец.

Способ приготовления:

Для приготовления теста масло растопить на слабом огне, охладить, добавить сметану, сахар, соль и яйца, взбить миксером.

Влить теплое молоко с предварительно разведенными в нем дрожжами, всыпать просеянную муку и замесить негустое тесто.

Поставить его на 35–40 минут в теплое место.

Рыбу промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, перемешать с капустой и рыбой, выложить в форму, влить немного воды, добавить сливочное масло, поперчить и тушить 25 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора, охладить.

Тесто разделить на 2 части, раскатать в пласты толщиной около 1 см. Форму смазать растительным маслом, выложить один пласт теста, на него — начинку и второй пласт теста. Защипнуть края пирога, наколоть в нескольких местах вилкой.

Выпекать на нижней решетке в течение 35–40 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Рецепты блюд из овощей, грибов, яиц и творога

Закуски

Бутерброды с грибами

Ингредиенты:

4 ломтика ржаного хлеба, 100 г жареных шампиньонов, 50 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Ломтики хлеба смазать сливочным маслом, сверху положить грибы, посолить, полить сметаной.

Бутерброды выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 2–3 минуты.

Булочки «Сырные»

Ингредиенты:

2 пшеничные булочки, 100 г сыра (любого), 50 г творога, перец, соль.

Способ приготовления:

Сыр натереть на терке, смешать с творогом.

Булочки разрезать вдоль, вынуть часть мякоти, положить внутрь приготовленную смесь, поперчить.

Булочки выложить на верхнюю решетку, запекать при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора 7 минут.

Пицца

Пицца «Грибная поляна»

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 200 г шампиньонов, 100 г сыра (любого), 1 луковица, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Грибы и лук выложить в форму с разогретым растительным маслом, посолить, жарить в течение 5 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Основу для пиццы смазать майонезом, выложить грибы и лук, посыпать сыром, поперчить.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с баклажанами и цукини

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 2 баклажана, 1 цукини (небольшой), 2 помидора, 4 зубчика чеснока, 100 г сыра (любого), 2 ст. л. кетчупа, 3 ст. л. растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны и цукини вымыть, нарезать кружочками, обжаривать в растительном масле 5 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

Основу для пиццы полить кетчупом, посолить, поперчить.

На поверхности изделия равномерно распределить баклажаны, цукини, помидоры. Посыпать чесноком и сыром.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с корейской морковью и маринованными грибами

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 150 г корейской моркови, 300 г маринованных грибов, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 пучка кинзы, 1/2 пучка базилика, перец, соль.

Способ приготовления:

Грибы мелко нарезать.

Чеснок очистить, вымыть и измельчить.

Зелень кинзы и базилика вымыть, нарубить.

Грибы жарить на растительном масле 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, затем добавить чеснок и жарить еще 1 минуту при том же режиме.

Основу для пиццы полить майонезом, посолить, поперчить.

На поверхности изделия равномерно распределить грибы с чесноком, корейскую морковь, посыпать зеленью.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с молодым картофелем и зеленью

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 3–4 молодые картофелины (сваренные в мундире), 100 г майонеза, 1 помидор, 2 яйца (сваренных вкрутую), 100 г сыра (любого), 1 пучок укропа и петрушки, 1 пучок щавеля, 2 веточки базилика, соль. Способ приготовления

Основу для пиццы смазать майонезом и оставить на 10 минут. Яйца и картофель очистить, нарезать кружочками.

Сыр натереть на крупной терке. Базилик вымыть. Зелень укропа, петрушки и щавель вымыть, мелко нарезать. Помидор нарезать кружочками. Основу для пиццы посыпать зеленью, сверху выложить картофель, яйца и помидор, посолить, посыпать сыром.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут. При подаче к столу украсить веточками базилика.

Пицца с сельдереем и помидорами черри

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 2 стебля сельдерея, 5–7 помидоров черри, 4 зубчика чеснока, 100 г сыра (любого), 2 ст. л. кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления:

Сельдерей вымыть, нарезать кружочками.

Помидоры черри вымыть. Чеснок очистить, вымыть, мелко

нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

Основу для пиццы полить кетчупом, посолить, поперчить.

На поверхности изделия равномерно распределить сельдерей и помидоры. Посыпать чесноком и сыром.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Пицца с лесными грибами, овощами и сыром

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 200 г жареных лесных грибов (любых), 1 стручок сладкого перца, 2 помидора, 100 г сыра (любого), 1 ст. л. майонеза, перец.

Способ приготовления:

Сыр натереть на крупной терке. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать.

Помидоры вымыть, нарезать небольшими кружочками.

Основу для пиццы смазать майонезом, выложить грибы, сладкий перец, помидоры, поперчить, посыпать сыром.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Томатная пицца с фасолью и картофелем

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 100 г консервированной фасоли в томатном соусе, 2 картофелины (сваренные в мундире), 2 помидора, 4 зубчика чеснока, 100 г сыра (любого), 2 ст. л. кетчупа, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить, нарезать кружочками.

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке.

Основу для пиццы полить кетчупом, посолить, поперчить.

На поверхности изделия равномерно распределить фасоль, картофель, помидоры.

Посыпать чесноком и сыром.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Овощная пицца с маслинами и стеблями бамбука

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 100 г маслин (без косточек), 50 г

маринованных стеблей бамбука, 50 г сыра (любого), 2 помидора, 1 морковка, 2 стручка болгарского перца, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. растительного масла, 1 пучок петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке.

Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Морковь обжаривать в растительном масле вместе с луком и чесноком в течение 1 минуты при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора, добавить болгарский перец и помидоры, посолить, тушить 3 минуты при температуре 200 ˚С и средней скорости вентилятора.

Основу для пиццы полить кетчупом, поперчить. Смешать тушеные овощи с маслинами, нарезанными стеблями бамбука и зеленью и выложить на поверхность изделия.

Посыпать натертым на крупной терке сыром. Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с кукурузой и грибами

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 2 ст. л. майонеза, 150 г консервированной кукурузы, 300 г маринованных грибов (любых), 3 зубчика чеснока, 1/2 пучка петрушки, 1/2 пучка базилика, перец.

Способ приготовления:

Грибы мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить.

Основу для пиццы смазать майонезом, поперчить.

На поверхности изделия равномерно распределить грибы с чесноком, кукурузу, посыпать зеленью.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Пицца с маринованными овощами

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 100 г маринованных кружочками баклажанов, 3 маринованных огурца, 3 маринованных зубчика

чеснока, 4 маринованных зеленых помидора, 100 г лечо, 50 мл томатного соуса, 100 г сыра (любого).

Способ приготовления:

Огурцы и чеснок мелко нарезать. Помидоры нарезать кружочками.

Сыр натереть на крупной терке. На основу для пиццы ровным слоем выложить лечо, сверху распределить огурцы и чеснок, затем баклажаны и помидоры, полить томатным соусом, посыпать сыром.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Пицца «Диетическая»

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок щавеля, 3 молодые картофелины (сваренные в мундире), 2–3 веточки укропа, 100 г низкокалорийного майонеза, 1 помидор, 2 яйца (сваренных вкрутую), 100 г сыра (любого), соль.

Способ приготовления:

Основу для пиццы смазать майонезом и оставить на 10 минут. Яйца и картофель очистить, нарезать кружочками.

Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть. Зеленый лук и щавель вымыть, мелко нарезать. Помидор нарезать кружочками.

Основу для пиццы посыпать зеленью, сверху выложить картофель, яйца и помидор, посолить, посыпать сыром.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

При подаче к столу украсить веточками укропа.

Пицца по-китайски

Ингредиенты:

1 основа для пиццы, 50 г риса, 200 г маринованных шиитаке, 1 стебель сельдерея, 2 ст. л. майонеза, 1/2 пучка кинзы, 1/2 пучка базилика, 1/2 ч. л. карри, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис промыть, отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Грибы мелко нарезать.

Сельдерей вымыть и мелко нарезать.

Зелень кинзы и базилика вымыть, нарубить.

Основу для пиццы полить майонезом, посолить, поперчить.

На поверхности изделия равномерно распределить рис,

грибы, сельдерей, посыпать все зеленью, перцем и карри.

Изделие выложить на верхнюю решетку, выпекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Первые блюда

Диетический овощной суп

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 1 морковка, 1 сушеный корень петрушки, 2 картофелины, 1 луковица, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Горячий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель, лук, морковь, корень петрушки, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Суп из цветной капусты с зеленью

Ингредиенты:

1 1/2 л овощного бульона, 200 г цветной капусты, 2 картофелины, 1 морковка, 1 ст. л. сушеной зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия.

Горячий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель, морковь и цветную капусту, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу посыпать сушеной зеленью.

Суп из цветной капусты и стручковой фа соли

Ингредиенты:

1 1/2 л овощного бульона, 200 г цветной капусты (замороженной), 2 картофелины, 50 г маринованной стручковой фасоли, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Горячий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель, цветную капусту, стручковую фасоль, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре

260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

При подаче к столу добавить зелень укропа.

Суп «Летний»

Ингредиенты:

2 картофелины, 1 морковка, 1/2 пучка щавеля и шпината, 1/2 пучка укропа, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Щавель, шпинат и зелень укропа вымыть, нарубить.

Картофель и морковь выложить в горшочек, залить 500 мл кипящей воды.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Добавить щавель и шпинат, посолить, варить при том же режиме еще 10 минут. При подаче к столу добавить зелень укропа и сметану.

Картофельный суп с рисом

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 50 г риса, 2 картофелины, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Горячий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить рис и картофель, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 30 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из брокколи

Ингредиенты:

1 1/2 л овощного бульона, 200 г брокколи (замороженной), 2 картофелины, 1 пучок укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Горячий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и брокколи, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

При подаче к столу добавить зелень укропа и петрушки.

Томатный суп с вермишелью

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 200 г вермишели (мелкой), 70 мл растительного масла, 100 г томатной пасты, 1 луковица, 1 картофелина, 1/2 пучка петрушки, 1/2 ч. л. черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Томатную пасту развести 500 мл воды, положить в горшочек, добавить растительное масло, лук, картофель и тушить на верхней решетке в течение 10–15 минут при температуре 260 °С и средней скорости вентилятора.

Влить горячий бульон, посолить, поперчить и добавить вермишель.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Овощной суп с маслинами

Ингредиенты:

1 1/2 л овощного бульона, 2 картофелины, 2 стручка болгарского перца, 10 маслин (без косточек), 1 ч. л. сушеной зелени (любой), перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками.

Горячий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель, маслины и болгарский перец, посолить, поперчить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

При подаче к столу добавить сушеную зелень.

Томатный суп с зеленью

Ингредиенты:

4 помидора, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа и кинзы, 1

пучок щавеля, 2 картофелины, 1 морковка, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Зелень и щавель вымыть, нарубить.

Помидоры положить в горшочек, залить 1 1/2 л кипящей воды, добавить картофель, морковь, щавель.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Положить зелень, посолить, поперчить, варить еще 5–7 минут при том же режиме.

Овощной суп-пюре

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 картофелины, 1 морковка, 1/2 пучка петрушки, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать.

Горячий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и морковь, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30 минут. Картофель и морковь вынуть из бульона, протереть. Бульон довести до кипения, добавить овощи, варить 5 минут при том же режиме. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Овощной суп по-туркменски

Ингредиенты:

4 картофелины, 50 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 1 ч. л. аджики, 1 пучок кинзы и петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу.

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень вымыть и нарубить.

В горшочек налить растительное масло, добавить лук, помидоры и томатную пасту, жарить 10 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, влить 1 1/2 л воды, добавить аджику, картофель и рис, посолить, поперчить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре

260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу добавить зелень.

Морковный суп-пюре

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 3 морковки, 1 картофелина, 1 луковица, 30 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, крупно нарезать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжаривать в сливочном масле в течение 2 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, переложить в горшочек.

Влить горячий бульон, добавить морковь и картофель, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30–35 минут. Овощи измельчить в блендере вместе с бульоном.

Картофельный суп-пюре с плавленым сыром

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 картофелины, 150 г плавленого сыра, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать.

Горячий бульон налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

Картофель вынуть из бульона, протереть, снова положить в бульон, добавить сыр, перемешать и варить при том же режиме 7–10 минут.

Грибной суп с картофелем и сыром

Ингредиенты:

150 г шампиньонов, 2 картофелины, 1 морковка, 100 г сыра (любого), 1/2 пучка петрушки, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Грибы промыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Сыр нарезать кубиками.

Налить в горшочек или колбу аэрогриля 1 1/2 л кипящей

воды, добавить картофель, морковь и грибы, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу положить зелень петрушки и сыр.

Грибной суп с рисом

Ингредиенты:

150 г шампиньонов, 2 морковки, 50 г риса, 1 картофелина, 1/2 пучка петрушки, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, мелко нарезать. 1 1/2 л воды довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить рис, грибы и морковь, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 30 минут.

При подаче к столу добавить зелень петрушки.

Грибной суп с пшенной крупой

Ингредиенты:

1 1/2 л грибного бульона, 100 г вареных грибов (любых), 2 картофелины, 50 г пшенной крупы, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и пшено, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 35 минут.

При подаче к столу добавить зелень укропа и вареные грибы.

Грибной суп с кабачками

Ингредиенты:

200 г шампиньонов, 100 г кабачков, 3 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Шампиньоны промыть, очистить, нарезать небольшими ломтиками. Картофель и кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Морковь и лук выложить в горшочек с разогретым растительным маслом, обжаривать 2 минуты при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Влить 1–1,2 л кипящей воды, добавить грибы, картофель, кабачки, лук и морковь, посолить, поперчить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 30 минут.

При подаче к столу заправить сметаной.

Простой свекольник

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 1 свекла, 2 картофелины, 1 пучок укропа, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и свеклу, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа, добавить сметану.

Свекольник с грибами

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 1 свекла, 100 г шампиньонов, 1 пучок укропа, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, нарезать ломтиками. Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить грибы и свеклу, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 30–35 ми нут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и добавить сметану.

Свекольник со стручковой фасолью

Ингредиенты:

1 1/2 л овощного бульона, 1 свекла, 100 г стручковой фасоли, 1 пучок зеленого лука, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Свеклу вымыть, очистить, натереть на терке.

Зеленый лук аккуратно вымыть и нарубить. Фасоль вымыть и крупно нарезать. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить свеклу и фасоль, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и при высокой скорости вентилятора 30 минут.

При подаче к столу посыпать зеленым луком, добавить сметану.

Свекольный суп-пюре

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 свеклы, 1 луковица, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Свеклу вымыть, очистить, крупно нарезать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Бульон довести до кипения, перелить в горшочек, добавить свеклу, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 40 минут. Свеклу вынуть из бульона, протереть, положить в бульон, добавить лук и масло, варить 5 минут при том же режиме.

Постные щи

Ингредиенты:

1 1/2 л овощного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Капусту вымыть и нашинковать. Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и капусту, посолить. Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Добавить томатную пасту, варить еще 20 минут при том же температурном режиме.

При подаче к столу заправить сметаной.

Борщ с пекинской капустой и грибами

Ингредиенты:

1 1/2 л свекольного отвара, 200 г пекинской капусты, 100 г шампиньонов, 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Капусту вымыть и нашинковать. Отвар довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить капусту и грибы, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут. Добавить томатную пасту, варить еще 10 минут при том же режиме.

При подаче к столу заправить сметаной.

Постные щи с грибами

Ингредиенты:

1 1/2 л грибного бульона, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 30 г сушеных грибов (любых), 50 г томатной пасты, 100 г сметаны, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Капусту вымыть и нашинковать. Бульон довести до кипения, перелить в горшочек, добавить предварительно замоченные грибы.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Положить картофель и капусту, посолить, варить в течение 15 минут при том же режиме, добавить томатную пасту, варить еще 10 минут.

При подаче к столу заправить сметаной.

Диетический борщ с зеленью

Ингредиенты:

1 1/2 л свекольного отвара, 200 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 50 г щавеля, 1 пучок петрушки и укропа, 30 г томатной пасты, 50 г низкокалорийного майонеза, соль.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой. Капусту вымыть и нашинковать. Щавель и зелень вымыть, нарубить.

Отвар довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и капусту, посолить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. Положить томатную пасту, щавель, зелень. Варить еще 15 минут при том же режиме.

При подаче к столу заправить майонезом.

Простой рассольник

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 2 картофелины, 3 маринованных огурца, 1 пучок петрушки, перец.

Способ приготовления:

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой.

Бульон довести до кипения, налить в горшочек или колбу аэрогриля, добавить картофель и огурцы, поперчить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20–25 минут.

При подаче к столу добавить зелень петрушки.

Рассольник с грибами

Ингредиенты:

1 л овощного бульона, 100 г шампиньонов, 2 маринованных огурца, 1 пучок петрушки, перец.

Способ приготовления:

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками.

Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Огурцы нарезать соломкой. Бульон довести до кипения, добавить шампиньоны и огурцы, поперчить.

Поставить на нижнюю решетку и варить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 30 минут.

При подаче к столу добавить зелень петрушки.

Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий

Рисовая каша с морковью и луком

Ингредиенты:

4 морковки, 200 г риса, 3 луковицы, 100 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в глубокую форму, добавить морковь, сливочное масло (30 г).

Жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора в течение 4 минут, добавить рис, влить воду.

Готовить в течение 20 минут при той же температуре и скорости вентилятора.

При подаче к столу заправить оставшимся сливочным маслом.

Рисовая каша с грибами на мясном бульоне

Ингредиенты:

150 г риса, 450 мл мясного бульона, 50 г маринованных грибов (любых), 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Рис выложить в горшочек, залить горячим бульоном, готовить в течение 20 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Добавить грибы и сливочное масло, довести до готовности в течение 15 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

Гречневая каша с луком и майонезом

Ингредиенты:

200 г гречневой крупы, 100 г майонеза, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек, обжаривать в растительном масле в течение 1 минуты при температуре 240 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Гречневую крупу промыть, добавить в горшочек, залить водой, готовить 20 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора, добавить майонез, сливочное масло, довести до готовности в течение 10 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

Пшенная каша с сельдереем и морковью

Ингредиенты:

200 г пшенной крупы, 1 стебель сельдерея, 3 морковки, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Сельдерей вымыть, мелко нарезать.

Морковь вымыть, очистить, натереть на терке.

Пшенную крупу промыть, выложить в горшочек, залить водой, готовить в течение 25 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Добавить сельдерей и морковь, посолить, заправить сливочным маслом.

Довести до готовности в течение 15 минут при температуре 210 ˚С и средней скорости вентилятора.

Классическая тыквенная каша

Ингредиенты:

200 г тыквы, 100 г пшена, 1 л молока, 100 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Тыкву вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, влить горячее молоко, добавить соль, промытую крупу и готовить в течение 30 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Довести до готовности в течение 45 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу заправить сливочным маслом.

Пшенная каша с брюссельской капустой, морковью и луком

Ингредиенты:

100 г пшенной крупы, 100 г брюссельской капусты (замороженной), 3 морковки, 2 луковицы, 50 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в форму с разогретым растительным маслом, добавить морковь, обжарить.

Пшенную крупу промыть, добавить к луку и моркови, влить воду, посолить, готовить в течение 20–25 минут при температуре 250–260 °С и высокой скорости вентилятора, добавить сливочное масло, брюссельскую капусту, перец.

Готовить еще 20 минут при температуре 240 °С и средней скорости вентилятора.

Чечевичная каша с баклажанами

Ингредиенты:

100 г чечевицы, 2 баклажана, 100 г свиного сала, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Баклажаны вымыть, мелко нарезать, перемешать с луком в горшочке, добавить растопленное сало, обжаривать в течение 3 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Добавить предварительно замоченную чечевицу, соль, влить воду, готовить в течение 1 часа при той же температуре и скорости вентилятора.

Довести до готовности при температуре 220 ˚С и низкой скорости вентилятора.

Кукурузная каша с луком и томатом

Ингредиенты:

100 г кукурузной крупы, 100 мл томатного соуса, 2 луковицы, 20 мл растительного масла, 50 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек.

Обжаривать в растительном масле в течение 2 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора, добавить томатный соус, промытую крупу, влить воду, посолить.

Готовить в течение 50 минут при температуре 240 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Положить сливочное масло, довести до готовности при той же температуре и низкой скорости вентилятора.

Запеканка из макаронов по-сицилийски

Ингредиенты:

3–4 помидора, 200 г макаронных изделий, 200 г свежего зеленого горошка, 150 мл сливок, 50 г сыра (любого), 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 пучка базилика, перец, соль.

Способ приготовления:

Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Зеленый горошек бланшировать в подсоленной воде 2–3 минуты, откинуть на сито.

Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Макароны смешать с помидорами и зеленым горошком, выложить в форму для запекания, смазанную растительным маслом.

Залить яйцом, взбитым со сливками, солью и перцем, посыпать сыром и запекать 15 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Готовую запеканку посыпать чесноком и зеленью базилика.

Запеканка из вермишели с ветчиной

Ингредиенты:

100 г вермишели, 5–8 ломтиков ветчины, 2 яйца, 40 г сливочного масла, 40 г панировочных сухарей, 10 мл оливкового масла, 2 ч. л. приправы (любой), соль.

Способ приготовления:

Вермишель сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло.

Яйца взбить с приправой и солью.

Вермишель выложить в смазанную оливковым маслом форму, сверху положить ветчину, залить яйцами, посыпать панировочными сухарями. Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10–15 минут.

Пшенная запеканка с шампиньонами и арахисом

Ингредиенты:

100 г пшенной крупы, 150 г шампиньонов, 50 г арахиса (очищенного), 100 г сыра (любого), 50 г сливочного масла, 3 яйца, 20 г панировочных сухарей, 10 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Пшенную крупу сварить в подсоленной воде, заправить сливочным маслом.

Шампиньоны вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке.

Яйца взбить, перемешать с кашей, добавить грибы. Выложить смесь в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посыпать сыром и рубленым арахисом.

Запекать в течение 15–20 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Классическая пшенная запеканка

Ингредиенты:

250 г пшенной каши, 2–3 яйца, 3 ст. л. сметаны, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, 20 г сливочного маргарина, соль.

Способ приготовления:

Кашу перемешать со взбитыми яйцами, размягченным сливочным маслом, выложить в смазанную маргарином и посыпанную панировочными сухарями форму, полить сметаной. Запекать в течение 15 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Классическая гороховая запеканка

Ингредиенты:

250 г гороховой каши, 2–3 яйца, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. панировочных сухарей, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Кашу перемешать со взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, полить сметаной.

Запекать в течение 15 минут при температуре 270 °С и высокой скорости вентилятора.

Запеканка из гречневой каши с сыром

Ингредиенты:

200 г гречневой каши, 2 яйца, 150 г сыра (любого), перец, соль.

Способ приготовления:

Гречневую кашу посолить и поперчить.

Сыр натереть на крупной терке.

Выложить гречневую кашу в форму, залить яйцами, посыпать тертым сыром.

Запекать в течение 15 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Запеканка из гречневой каши с морковью и баклажанами

Ингредиенты:

200 г гречневой каши, 1 луковица, 1 морковка, 2 баклажана, 2 яйца, 50 г сыра (любого), 50 мл растительного масла, 70 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и измельчить.

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Баклажаны вымыть и нарезать мелкими кубиками. Морковь смешать с луком и обжаривать в растительном масле 10 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора, добавить баклажаны и жарить еще 10 минут при той же температуре и скорости вентилятора.

Овощную смесь смешать с кашей, посолить, поперчить, добавить сливочное масло.

Сыр натереть на мелкой терке.

Кашу смешать со взбитыми яйцами, выложить в форму.

Посыпать тертым сыром и запекать в течение 15 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Запеканка из гречневой каши с маринованными грибами

Ингредиенты:

200 г гречневой каши, 50 г маринованных грибов (любых), 2 луковицы, 60 г сливочного масла, 3 яйца, 50 г сыра (любого), соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжаривать вместе с грибами в растопленном сливочном масле 10 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора. Смешать обжаренный лук и грибы с кашей.

Сыр натереть на мелкой терке. Готовую кашу переложить в форму. Яйца взбить, залить ими кашу, посыпать тертым сыром. Запекать в течение 15 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Запеканка из макаронных изделий и стручковой фасоли

Ингредиенты:

200 г макаронных изделий, 200 г сыра (любого), 100 г стручковой фасоли (замороженной), 2 яйца, 30 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 20 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления:

Макаронные изделия сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло. Сыр натереть на крупной терке.

Макароны перемешать с фасолью и взбитыми яйцами, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посыпать сыром. Запекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Запеканка из домашней лапши с кинзой

Ингредиенты:

250 г домашней лапши, 5 яиц, 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, 1 пучок кинзы, перец, соль.

Способ приготовления:

Лапшу сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло, перемешать со взбитыми яйцами и перцем.

Выложить в смазанную растительным маслом форму, запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Зелень кинзы вымыть, нарезать.

Запеканку выложить на блюдо, посыпать зеленью.

Запеканка из вермишели с опятами

Ингредиенты:

250 г вермишели (мелкой), 4 яйца, 150 г маринованных опят, 50 г сливочного масла, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Вермишель сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, добавить сливочное масло, перемешать со взбитыми яйцами и грибами.

Выложить в смазанную растительным маслом форму, запекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора в течение 15 минут.

Вторые блюда

Омлет с брокколи и брынзой

Ингредиенты:

6 яиц, 200 г брокколи (замороженной), 200 г брынзы, 1 пучок петрушки, 1 ч. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Яйца взбить. Брынзу натереть на крупной терке.

Брокколи выложить в смазанную сливочным маслом форму, посолить, посыпать брынзой, полить взбитыми яйцами, запекать при температуре 260 °С и при средней скорости вентилятора в течение 10 минут.

Готовый омлет посыпать зеленью петрушки.

Омлет с картофелем и сыром

Ингредиенты:

6 яиц, 3 картофелины (сваренные в мундире), 100 г тертого сыра (любого), 100 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить, нарезать ломтиками, перемешать со взбитыми яйцами, панировочными сухарями, посолить и поперчить.

Смесь выложить в смазанную сливочным маслом форму, посыпать тертым сыром, запекать в течение 4 минут при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора.

Запеканка из цукини и сыра

Ингредиенты:

500 г цукини, 3 яйца, 100 г сыра (любого), 1 ст. л. растительного масла, 20 г сливочного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Цукини вымыть, очистить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке.

Яйца взбить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кружочки цукини обжаривать в растительном масле при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора в течение 5

минут, затем выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, поперчить, залить яйцами, посыпать тертым сыром и запекать при температуре 240 ˚С и высокой скорости вентилятора 5–7 минут.

Запеканку выложить на блюдо, нарезать порционными кусками, посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из цукини и баклажанов

Ингредиенты:

200 г цукини, 2 баклажана, 100 г сыра (любого), 20 г сливочного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. майонеза, 1/2 ч. л. черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Цукини и баклажаны вымыть, очистить, нарезать кружочками, посолить, поперчить. Сыр натереть на крупной терке.

Кружочки цукини и баклажанов выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, смазать майонезом, посыпать тертым сыром и перцем.

Запекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Запеканка из савойской капусты

Ингредиенты:

200 г савойской капусты, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 100 г сыра (любого), 2 яйца, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке.

Яйца взбить.

Капусту вымыть, нашинковать, выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму.

Залить яйцами, посыпать сыром и запекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15–20 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками петрушки.

Омлет с зеленью

Ингредиенты:

4 яйца, 50 мл молока, 20 г муки, 50 г измельченной зелени петрушки и укропа, 10 мл растительного масла, 20 г майонеза,

перец, соль.

Способ приготовления:

Яйца взбить с молоком, мукой, зеленью, солью и перцем, вылить в форму с растительным маслом.

Жарить в течение 2 минут при температуре 220 ˚С и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу смазать майонезом.

Омлет с маринованными кабачками

Ингредиенты:

4 яйца, 5–7 кружочков маринованных кабачков, 50 г сливок, 20 г муки, 20 г майонеза, 10 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Яйца взбить со сливками, мукой, майонезом, перцем и солью.

Кабачки выложить в форму с растительным маслом, залить яичной смесью, жарить в течение 3 минут при температуре 240 ˚С и средней скорости вентилятора.

Острая запеканка из брокколи

Ингредиенты:

4 яйца, 100 г брокколи (замороженной), 1 стручок острого перца, 20 мл растительного масла, 1 ст. л. нарезанного зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления:

Острый перец вымыть, удалить семена, нарезать.

Брокколи и острый перец выложить в смазанную растительным маслом форму, сверху разбить яйца, посолить, поперчить.

Запекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут, посыпать зеленым луком.

Запеканка из цветной капусты и маринованных опят

Ингредиенты:

300 г цветной капусты (замороженной), 150 г маринованных опят, 200 г сыра (любого), 2 помидора, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Сыр нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть.

Форму для запекания смазать растительным маслом, положить в нее слоями капусту, грибы, помидоры и сыр.

Посолить, поперчить, запекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

При подаче к столу украсить веточками укропа.

Тыквенная запеканка с кешью

Ингредиенты:

300 г тыквы, 50 г кешью, 50 г сливочного масла, 100 г тертого сыра (любого), 50 г панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления:

Кешью измельчить.

Тыкву вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Выложить в форму, влить немного воды и тушить при температуре 210 ˚С и средней скорости вентилятора 25 минут.

Выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, посыпать кешью и сыром.

Запекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Запеканка из брюссельской капусты и сыра

Ингредиенты:

200 г замороженной брюссельской капусты, 200 г сыра (любого), 2 яйца, 1 пучок петрушки, 1 ч. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить. Сыр натереть на крупной терке.

Брюссельскую капусту выложить в смазанную сливочным маслом форму, посолить, посыпать сыром, полить взбитыми яйцами, запекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из картофеля и капусты

Ингредиенты:

6 яиц, 3 картофелины (сваренные в мундире), 150 г тушеной белокочанной капусты, 100 г тертого сыра (любого), 100 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель очистить, нарезать ломтиками, перемешать с капустой, взбитыми яйцами, панировочными сухарями, посолить

и поперчить.

Смесь выложить в смазанную сливочным маслом форму, посыпать тертым сыром, запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Картофельная запеканка с помидорами

Ингредиенты:

3 картофелины, 3 помидора, 150 г сыра (любого), 1 пучок петрушки, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Картофель и помидоры выложить в смазанную растительным маслом форму, посолить, посыпать сыром. Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Классическая картофельная запеканка

Ингредиенты:

5–6 картофелин, 2 ч. л. пшеничной муки, 50 г шпика, 2 луковицы, 1 ст. л. топленого масла, 2 ч. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Шпик мелко нарезать, выложить на разогретую сковороду, обжарить. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Картофель вымыть, очистить, натереть на крупной терке, добавить муку, лук, шпик, соль, тщательно перемешать.

Картофельную массу выложить в смазанную растительным маслом форму, полить разогретым топленым маслом.

Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Белые грибы, запеченные в фольге

Ингредиенты:

400 г белых грибов, 3 луковицы, 100 г сыра (любого), 100 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, очистить, нарезать ломтиками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке.

Грибы перемешать с луком и нарезанным небольшими кусочками сливочным маслом, выложить на фольгу, посыпать сыром, завернуть.

Запекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 35 минут.

Классическая запеканка из сладкого перца

Ингредиенты:

4 стручка сладкого перца, 200 г сыра (любого), 1 пучок петрушки, 2 яйца, 20 г сливочного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления:

Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножку и семена.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить. Сыр натереть на крупной терке.

Сладкий перец выложить в смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, посолить, посыпать тертым сыром, полить взбитыми яйцами и запекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Запеканка из красного лука и хлеба

Ингредиенты:

4 красные луковицы, 300 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 200 мл молока, 200 мл сливок, 150 г сыра (любого), 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Хлеб нарезать ломтиками, замочить в молоке, выложить в смазанную сливочным маслом форму, сверху выложить лук.

Яйца взбить со сливками, солью и перцем, вылить в форму на слой лука, посыпать сыром.

Запекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Запеканка из помидоров в тесте

Ингредиенты:

4–5 помидоров, 2 ст. л. муки, 100 г сыра (любого), 1 ч. л.

растительного масла, 3 яйца, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть и нарезать кружочками.

В муку добавить немного воды, соль и замесить жидкое тесто. Яйца взбить.

Обмакнуть каждый кружочек помидоров в тесто, выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром, перцем, залить взбитыми яйцами и запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Запеканка-ассорти

Ингредиенты:

4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 цукини (небольших), 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сыра (любого), 1/2 пучка петрушки, 1/2 пучка укропа, соль.

Способ приготовления:

Помидоры и цукини вымыть, нарезать кружочками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кружочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить и спассеровать в растительном масле вместе с луком.

Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

В форму уложить слоями цукини, болгарский перец, лук, чеснок и помидоры, посолить и запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Посыпать сыром и запекать еще 5 минут при том же режиме. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Запеканка-ассорти с острым соусом

Ингредиенты:

200 г брюссельской капусты, 200 г брокколи, 100 мл растительного масла, 1 цукини, 2 морковки, 2 стручка болгарского перца, 2 стебля сельдерея, 2 зубчика чеснока, 1 стручок перца чили, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. кукурузного масла, 2 яйца, 3–4 ст. л. муки, 1 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления:

Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Брюссельскую капусту вымыть. Морковь и цукини очистить, вымыть, нарезать

кусочками.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами.

Для приготовления кляра взбить яйца, добавить муку, соль, перемешать. Растительное масло разогреть в глубокой форме, подготовленные овощи небольшими порциями опустить в кляр и выкладывать в масло.

Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Перец чили вымыть, удалить семена, мелко нарезать. Для приготовления соуса смешать лимонный сок с соевым соусом, кукурузным маслом, сахаром, перцем чили и чесноком.

Готовые овощи переложить на блюдо. Отдельно подать соус.

Запеканка из шляпок шампиньонов

Ингредиенты:

300 г шампиньонов, 150 г сыра (любого), 1 пучок петрушки, 4 ст. л. майонеза, 10 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Грибы промыть, отварить целиком в подсоленной воде, отделить шляпки от ножек.

Сыр натереть на крупной терке.

Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Ножки грибов пропустить через мясорубку, смешать с сыром, зеленью укропа и майонезом, поперчить и нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов.

Выложить их в смазанную растительным маслом форму.

Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Запеканка из маринованной капусты с сыром

Ингредиенты:

200 г маринованной капусты, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей, 100 г сыра (любого), 2 яйца, 1 пучок укропа.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту выложить в смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15–20 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками укропа.

Запеканка из фаршированных помидоров

Ингредиенты:

6–7 помидоров, 200 г консервированной белой фасоли, 100 г сыра (любого), 1 ч. л. растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Помидоры вымыть, срезать верхушки и вынуть чайной ложкой часть мякоти. Сыр натереть на крупной терке.

Помидоры наполнить фасолью, посолить, поперчить.

Выложить в смазанную растительным маслом форму, посыпать тертым сыром и запекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

Запеканка из фаршированных баклажанной икрой цукини

Ингредиенты:

5–6 цукини (мелких), 200 г баклажанной икры, 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. майонеза, перец, соль.

Способ приготовления:

Цукини вымыть, разрезать вдоль и пополам, удалить из середины часть мякоти, посолить, поперчить и оставить на 2 минуты.

Половинки цукини наполнить баклажанной икрой, соединить, выложить в смазанную растительным маслом форму, смазать майонезом.

Запекать при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

Запеканка из фаршированных рисом и морковью цукини

Ингредиенты:

3–4 цукини (мелких), 2 морковки, 100 г риса, 2 луковицы, 1 пучок укропа, 10 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 100 г тертого сыра (любого), перец, соль.

Способ приготовления:

Цукини вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее.

Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и

измельчить. Чеснок очистить, вымыть и растолочь.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Рис варить до полуготовности, смешать с морковью, луком, мякотью цукини и укропом и наполнить этой смесью половинки цукини, соединить их и перевязать нитками.

Цукини выложить в смазанную растительным маслом глубокую форму, посолить, поперчить и запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут. Затем посыпать сыром, запекать в течение 7–10 минут при том же режиме.

Брокколи с колбасным сыром

Ингредиенты:

200 г брокколи (замороженной), 200 г колбасного сыра, 2 яйца, 1 пучок петрушки, 1 ч. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яйца взбить.

Колбасный сыр натереть на крупной терке. Брокколи выложить в смазанную сливочным маслом форму, посолить, посыпать сыром, полить взбитыми яйцами, запекать при температуре 280 °С и средней скорости вентилятора в течение 10 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Баклажаны по-гречески

Ингредиенты:

4–5 баклажанов, 300 г маринованных грибов (любых), 2 пучка петрушки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень петрушки вымыть и измельчить.

Грибы выложить в форму, добавить лук, сливочное масло и жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 5 минут.

Жареные грибы и лук пропустить через мясорубку, смешать с зеленью петрушки и мякотью баклажанов, наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками.

Баклажаны выложить в глубокую форму, влить немного воды, посолить, добавить растительное масло, перец, лавровый лист,

тушить при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора 15 минут.

Затем положить томатную пасту и тушить еще 20 минут при том же режиме.

Кабачки по-молдавски

Ингредиенты:

2 кабачка (небольших), 3 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть семена и часть мякоти. Мякоть измельчить.

Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, измельчить, перемешать с картофелем, морковью и мякотью кабачков.

Половинки кабачков наполнить приготовленной смесью, выложить в смазанную растительным маслом форму, посолить, поперчить, полить майонезом.

Тушить при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 45 минут.

Болгарский перец по-белорусски

Ингредиенты:

5–6 стручков болгарского перца, 300 г маринованных грибов (любых), 1 луковица, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. майонеза, соль.

Способ приготовления:

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить плодоножки и семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Грибы нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы перемешать с луком, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца.

Стручки перца выложить в форму, залить небольшим количеством воды, добавить сметану, тушить при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу полить майонезом и оставшимся от тушения соусом.

Болгарский перец, фаршированный рисом и морковью

Ингредиенты:

5–6 стручков болгарского перца, 100 г риса, 2 морковки, 1 луковица, 3 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, 3 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления:

Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить плодоножки и семена, сделав круговой надрез у плодоножки.

Лук очистить, вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Рис перемешать с луком и морковью, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца, выложить в глубокую форму, добавить растительное масло, влить немного воды, тушить при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 15 минут, затем положить томатную пасту, лавровый лист.

Тушить при температуре 200 °С и низкой скорости вентилятора 35 минут.

Белокочанная капуста с фасолью и грибами

Ингредиенты:

400 г белокочанной капусты, 100 г консервированной фасоли, 30 г сушеных грибов (любых), 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымыть, нашинковать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

Капусту выложить в горшочек, добавить лук, предварительно замоченные грибы, перемешать и готовить при температуре 240 °С и высокой скорости вентилятора 25 минут. Добавить фасоль, соль, перец, сливочное масло, готовить еще 15 минут при той же температуре и средней скорости вентилятора.

Белокочанная капуста с маринованными маслятами

Ингредиенты:

300 г белокочанной капусты, 100 г маринованных маслят, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок укропа, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления:

Капусту вымыть, нашинковать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Обжарить вместе с укропом в растительном масле.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Капусту выложить в горшочек, добавить лук и укроп, маринованные грибы, перемешать и готовить при температуре 220 ˚С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

Добавить сливочное масло, соль, перец, готовить еще 10 минут при той же температуре и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать чесноком.

Белокочанная капуста с рисом

Ингредиенты:

500 г белокочанной капусты, 50 г риса, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 помидор, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Помидор вымыть и протереть через сито.

Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Капусту вымыть, нашинковать, перемешать с луком, выложить в горшочек, влить немного воды, положить рис, добавить растительное масло, перец, соль.

Тушить при температуре 210 ˚С и высокой скорости вентилятора 25 минут, добавить помидор.

Тушить при температуре 240 ˚С и средней скорости вентилятора еще 15 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Брюссельская капуста с морковью

Ингредиенты:

500 г брюссельской капусты (замороженной), 3 морковки, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук и чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, обжарить вместе с луком в растительном масле.

Брюссельскую капусту выложить в горшочек, добавить морковь, лук, перец и соль.

Тушить при температуре 220 ˚С и высокой скорости вентилятора 25 минут.

Положить чеснок, готовить еще 5 минут при температуре 150 ˚С и низкой скорости вентилятора.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Кабачки с морковью

Ингредиенты:

500 г кабачков, 3 морковки, 2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. майонеза, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать соломкой, смешать с морковью и луком, выложить в горшочек, посолить, поперчить, добавить растительное масло. Тушить при температуре 220 °С и высокой скорости вентиля тора 15 минут, добавить майонез, тушить еще 10–15 минут при той же температуре и средней скорости вентилятора.

При подаче к столу украсить веточками укропа.

Брокколи с грибами

Ингредиенты:

500 г брокколи (замороженной), 150 г шампиньонов, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа тщательно вымыть и нарубить.

Шампиньоны промыть, крупно нарезать, обжаривать вместе с луком в растительном масле при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 5 минут.

Брокколи выложить в горшочек, добавить шампиньоны, лук и соль. Тушить при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Цукини с цветной капустой и сливками

Ингредиенты:

300 г цукини, 200 г цветной капусты, 1 луковица, 3 ст. л. сливок, соль.

Способ приготовления:

Цукини вымыть, очистить и нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть и нарубить.

Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия, припустить в небольшом количестве воды, выложить в горшочек, сверху выложить цукини и лук, добавить сливки, соль.

Тушить при температуре 230 °С и средней скорости вентилятора 15 минут.

Цветная капуста с зеленым горошком

Ингредиенты:

400 г капусты (замороженной), 150 г зеленого горошка, 2 морковки, 1 луковица, 200 мл овощного бульона, 100 г сыра (любого), 2 ст. л. растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Цветную капусту варить до полуготовности в подсоленной воде. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, спассеровать в растительном масле.

Зеленый горошек вымыть, бланшировать 1–2 минуты в горячей воде. Сыр натереть на крупной терке.

Капусту смешать с горошком, луком и морковью, посолить, поперчить.

Выложить овощную смесь в горшочек, залить бульоном, посыпать сыром и тушить при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 25 минут.

Чесночные медальоны из кабачков

Ингредиенты:

400 г кабачков, 10 зубчиков чеснока, 2 ст. л. майонеза, 5 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. пшеничной муки, 2–3 яйца, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, очистить и нарезать кружочками. Яйца взбить. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Кружочки кабачков по солить, смазать взбитыми яйцами, обвалять в муке и обжаривать в растительном масле при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут. Выложить в горшочек, добавить чеснок и майонез.

Тушить при температуре 200 °С и низкой скорости вентилятора 15 минут.

Шампиньоны с овощами в сметане

Ингредиенты:

150 г шампиньонов, 2 картофелины, 2 морковки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 50 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Шампиньоны вымыть, нарезать ломтиками.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в горшочек, добавить грибы, лук, сливочное масло, сметану. Смесь посолить, поперчить, тушить при температуре 210 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, затем при той же температуре и низкой скорости вентилятора 10 минут.

Подберезовики в нежном соусе

Ингредиенты:

300 г подберезовиков, 4 помидора, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной муки, 100 г сметаны, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть и нарубить. Помидоры вымыть. 1 помидор измельчить, остальные нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть.

Грибы перебрать, очистить, промыть, нарезать ломтиками, выложить в сковороду, добавить масло и жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15–20 минут.

Добавить лук, муку и жарить еще 5 минут при том же режиме. Затем переложить грибы в горшочек, влить немного воды, посолить, положить сметану, измельченный помидор и тушить при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 15 минут.

При подаче к столу украсить веточками укропа и оформить кружочками помидоров.

Молодой картофель в пикантном соусе

Ингредиенты:

6–8 картофелин (молодых), 100 мл куриного бульона, 150 мл белого вина, 1 луковица, 2 ст. л. оливкового масла, 1 пучок укропа, 1 ч. л. горчицы, 2 ч. л. уксуса, перец, соль.

Способ приготовления:

Бульон соединить с вином, довести до кипения.

Лук очистить, вымыть и нарубить, смешать с горчицей, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, посолить, поперчить, положить в горшочек, смазанный оливковым маслом.

Запекать при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 5 минут, влить смесь бульона и вина. Тушить при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа и луком.

Морковь с сельдереем

Ингредиенты:

3–4 морковки, 1 стебель сельдерея (небольшой), 2 ст. л. майонеза, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления:

Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Сельдерей вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Морковь смешать с сельдереем, выложить в горшочек, посолить, заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки.

Тушить при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора 20 минут.

Баклажаны с красным перцем в томате

Ингредиенты:

2 баклажана, 5–6 помидоров, 1 луковица, 1 пучок укропа, 2 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. красного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымыть, запечь на верхней решетке, очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Зелень укропа вымыть и нарубить.

Помидоры вымыть, мелко нарезать, выложить в горшочек, добавить баклажаны, растительное масло, перец, соль.

Тушить при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Баклажаны с картофелем и тмином в грибном бульоне

Ингредиенты:

3 баклажана, 4 картофелины, 200 мл грибного бульона, 1/2 пучка петрушки, 1/2 пучка укропа, 1 ч. л. тмина, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками.

Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

В глубокой форме разогреть растительное масло, положить картофель и баклажаны, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут, переложить в горшочек, посолить, поперчить, залить горячим бульоном. Тушить при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью и тмином.

Кабачки по-китайски

Ингредиенты:

500 г кабачков, 150 мл овощного бульона, 10 г корня имбиря, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. тертой цедры лимона, 1/2 пучка кинзы, 1 ч. л. семян кунжута, 1/2 ч. л. семян тмина, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления:

Кабачки вымыть, нарезать кубиками. Имбирь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Зелень кинзы вымыть, нарубить.

Кабачки выложить в горшочек, залить бульоном, добавить лавровый лист и тушить при температуре 200 °С и высокой скорости вентилятора 15 минут.

Добавить имбирь, семена кунжута и тмина, цедру лимона, посолить, поперчить, тушить при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и полить соевым соусом.

Цветная фасоль с грибами и луком

Ингредиенты:

300 г цветной фасоли (вареной), 400 г лесных грибов (любых), 200 мл грибного бульона, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, затем мелко нарезать и обжаривать вместе с луком в растительном масле при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 5 минут. Зелень укропа вымыть, нарубить.

В горшочек выложить слоями фасоль и грибы с луком, посолить, поперчить, добавить бульон, тушить при температуре 210 °С и средней скорости вентилятора 25–35 минут.

Перед подачей к столу посыпать чесноком и зеленью укропа.

Овощное ассорти в томате

Ингредиенты:

4 морковки, 2 луковицы, 1 цукини, 100 г консервированной белой фасоли, 200 мл томатного сока, 100 мл овощного бульона, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления:

Зелень укропа вымыть, нарубить. Морковь и цукини вымыть, очистить, мелко нарезать.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Выложить в горшочек с разогретым растительным маслом, добавить морковь и цукини, жарить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 5 минут.

Добавить фасоль, посолить и поперчить.

Залить содержимое горшочка томатным соком, смешанным с бульоном, тушить при температуре 220 °С и средней скорости вентилятора 25 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Овощное ассорти в грибном бульоне

Ингредиенты:

2 картофелины, 2 морковки, 200 г брюссельской капусты, 300 мл грибного бульона, 150 г замороженного зеленого горошка, 1 луковица, 1/2 пучка укропа, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Картофель и морковь очистить, вымыть. Брюссельскую капусту вымыть.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Лук, морковь и картофель жарить на растительном масле при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора 10 минут, затем переложить в горшочек, добавить горошек и капусту, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, посыпать укропом.

Тушить при температуре 200 °С и средней скорости вентилятора 25 минут.

Овощное ассорти по-гречески

Ингредиенты:

2 баклажана, 3 помидора, 100 г кабачков, 10 маслин (без косточек), 5–6 ст. л. оливкового масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления:

Баклажаны, кабачки и помидоры вымыть, нарезать ломтиками.

Выложить в форму, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и тушить при температуре 230 °С и высокой скорости

вентилятора 15 минут.

Добавить маслины, перемешать, тушить при температуре 200 ˚С и средней скорости вентилятора 20 минут.

Подать к столу, украсив вымытыми веточками петрушки.

Выпечка

Пирог с капустой и грибами

Ингредиенты:

Для теста:

300 г пшеничной муки, 250 г сметаны, 200 г майонеза, 3 яйца, 1 ст. л. растительного масла, соль.

Для начинки:

200 г белокочанной капусты, 300 г шампиньонов, 2 ст. л. оливкового масла, 2 луковицы, перец, соль.

Способ приготовления:

Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, нашинковать.

Лук выложить в форму, жарить в оливковом масле 3–5 минут при температуре 260–270 °С и высокой скорости вентилятора.

Добавить грибы, капусту, посолить, поперчить, жарить при том же режиме 10 минут, затем влить немного воды и тушить при температуре 220 °С и низкой скорости вентилятора 20–25 минут.

Яйца взбить со сметаной и майонез ом, добавить тщательно просеянную муку и соль, замесить миксером жидкое тесто.

Вылить половину теста в смазанную маслом форму, сверху выложить начинку и залить ее оставшимся тестом.

Выпекать пирог на нижней решетке 30–35 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Сырный пирог из слоеного теста

Ингредиенты:

500 г слоеного теста, 350 г сыра (любого), 100 мл молока, 1 яйцо, 2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Выложить в форму, обжаривать в сливочном масле 3 минуты при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора, слегка поперчить и посолить.

Сыр натереть на крупной терке, смешать с охлажденным луком.

Тесто раскатать в тонкий пласт, выложить в смазанную растительным маслом форму, аккуратно сделав бортики.

Выложить сверху начинку, разровнять и залить молоком, взбитым с яйцом.

Выпекать на нижней решетке в течение 25–30 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Пирог с капустой и яйцом

Ингредиенты:

500 г дрожжевого теста, 400 г белокочанной капусты, 4 яйца, 30 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления:

3 яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать.

Капусту вымыть, нашинковать, выложить в форму с растительным маслом.

Тушить 10 минут при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора, добавить яйца, соль, перец, тушить до готовности, остудить. Оставшееся яйцо взбить.

Тесто разделить на 2 части, раскатать тонкими пластами. На один выложить приготовленную начинку, сверху положить второй, соединить края. Изделие оставить на 10 минут в теплом месте, затем смазать верх взбитым яйцом.

Выпекать на нижней решетке 35 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Сладкая выпечка

Песочный пирог с миндально-ромовым кремом

Ингредиенты:

Для теста:

250 г муки,

250 г сахара,

100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла.

Для крема:

100 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. толченого миндаля, 2 ст. л. рома, цедра 1/2 лимона, 50 мл лимонного сока, 100 мл молока, 2 яйца, соль.

Способ приготовления:

Яйцо растереть с сахаром, добавить размягченное сливочное масло и просеянную муку.

Вымесить тесто и выдержать его на холоде в течение 30 минут. Затем раскатать ровным слоем. Форму смазать маслом.

Выложить пласт теста в форму. Выпекать при низкой скорости вентилятора и температуре 200 ˚С в течение 15 минут, слегка остудить.

Для приготовления крема яйца взбить с помощью миксера, добавить размягченное сливочное масло, сахар, соль, толченый миндаль, всыпать муку, натертую на мелкой терке лимонную цедру, влить лимонный сок, ром и подогретое молоко. Массу тщательно перемешать.

Выложить приготовленный крем на корж, выпекать при температуре 240 ˚С и высокой скорости вентилятора в течение 5–7 минут.

Пирог из слоеного теста с шоколадным кремом

Ингредиенты:

Для теста:

650 г муки, 200 г сливочного масла, 2 яйца, 200 г сахара, 150 г сметаны.

Для крема:

100 г сахара, 2 яйца, 150 г сливочного масла, 1 ст. л. какао.

Для украшения:

50 г шоколада, 5 грецких орехов.

Способ приготовления:

Яйца взбить с помощью миксера, растереть с сахаром, смешать с размягченным сливочным маслом, добавить сметану.

Массу тщательно перемешать, всыпать муку и вымесить тесто. Разделить готовое тесто на 3 части. Каждую раскатать в пласт.

Форму покрыть промасленной бумагой, выложить коржи. Выпекать при средней скорости вентилятора и температуре 220 °C в течение 15–20 минут. Коржи охладить.

Для приготовления крема взбить яйца с сахаром, не переставая взбивать, прогреть на водяной бане, добавить какао, остудить.

Размягченное сливочное масло взбить, осторожно влить в него остывший крем.

Коржи положить друг на друга, смазывая каждый кремом.

Верх и бока пирога также обмазать кремом.

Готовый пирог посыпать натертым на мелкой терке шоколадом и мелко нарубленными ядрами грецких орехов.

Десерты

Ореховые шарики

Ингредиенты:

200 г молотых ядер грецких орехов, 250 г сахара, 50 г дробленых ядер грецких орехов, 10 яичных белков, 2–3 ч. л. манной крупы, 1 пакетик пищевого разрыхлителя, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления:

Молотые орехи, сахар, ванилин и разрыхлитель смешать в глубокой миске.

Добавить взбитые яичные белки и замесить мягкое тесто.

Сформовать из теста шарики величиной с куриное яйцо, обвалять каждый в дробленых орехах.

Положить в посыпанную манной крупой форму.

Выпекать в течение 20 минут при температуре 200 °С и высокой скорости вентилятора, затем еще 5 минут при температуре 260 °С и низкой скорости вентилятора.

Чак-чак

Ингредиенты:

200 г муки, 100 г сахара, 1 яйцо, 100 мл молока, 100 г меда, 100 мл оливкового масла, 50 г маргарина, 1/2 ч. л. соли.

Способ приготовления:

Для приготовления сдобного теста муку развести теплым молоком, добавить соль и яйцо, растертое с небольшим количеством сахара и размягченным маргарином.

Тесто раскатать в форме жгута, нарезать кусочками. Обжаривать в оливковом масле в течение 15 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора. Мед растопить, добавить оставшийся сахар.

Полученной смесью залить чак-чак при подаче к столу.

Яблоки с изюмом и курагой

Ингредиенты:

5 яблок, 50 г изюма, 50 г кураги, 2 ст. л. ягодного сиропа, 2 ч. л. сливочного масла, 3 ст. л. сахарной пудры.

Способ приготовления:

Яблоки вымыть, удалить картофельным ножом сердцевины и часть мякоти.

Изюм и курагу замочить в теплой воде на 2 часа, затем смешать с сиропом и мякотью яблок. Яблоки наполнить полученной смесью, выложить в смазанную сливочным маслом форму и запекать в течение 20 минут при температуре 220 °С и высокой скорости вентилятора.

Готовые яблоки остудить, положить в прохладное место на 2 часа, затем посыпать сахарной пудрой.

Яблоки с творогом

Ингредиенты:

3 яблока, 100 г творога, 100 г сахара, 50 г взбитых сливок, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ст. л. меда, 3 ст. л. измельченных ядер грецких орехов.

Способ приготовления:

Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевины и часть мякоти. Творог растереть с сахаром, мякотью яблок и взбитыми сливками, добавить ванильный сахар, мед, перемешать и начинить приготовленной массой половинки яблок. Выложить яблоки на верхнюю решетку, посыпать орехами и запекать 10 минут при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Груши с корицей

Ингредиенты:

4 груши, 4 ст. л. ягодного сиропа, 1 ч. л. корицы, 1 пакетик ванильного сахара, 20 г сливочного масла. Способ приготовления

Груши вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевины.

Сироп перемешать с корицей, ванильным сахаром. Груши выложить в смазанную сливочным маслом форму, полить приготовленной смесью. Запекать в течение 15 минут при температуре 230 ˚С и высокой скорости вентилятора.

Груши с творогом и изюмом

Ингредиенты:

4 груши (крупные), 150 г творога, 30 г изюма, 50 г грушевого варенья, 30 г сливочного масла, сахар.

Способ приготовления:

Груши вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевины, вынуть чайной ложкой часть мякоти, натереть ее на мелкой терке.

Творог протереть через сито, перемешать с сахаром, мякотью груш, предварительно замоченным изюмом, размягченным сливочным маслом (20 г) и вареньем.

Половинки груш наполнить приготовленной смесью, выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму. Запекать в течение 15 минут при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора.

Глинтвейны

Глинтвейн «Зарево»

Ингредиенты:

2 л красного вина, 1 стакан бренди, 1 стакан сахара, 1 лимон, 1 апельсин, 1/2 ч. л. корицы, 2 бутона гвоздики.

Способ приготовления:

Лимон вымыть и мелко нарезать. Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки.

Влить вино в колбу аэрогриля, добавить бренди, сахар, лимон, апельсин, корицу и гвоздику.

Готовить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора в течение 20 минут, настаивать при температуре 150 ˚С и низкой скорости вентилятора 10 минут.

Глинтвейн «Цитрусовый аромат»

Ингредиенты:

1 л красного вина, 1/2 стакана апельсинового ликера, 2 лимона, мускатный орех на кончике ножа.

Способ приготовления:

Лимоны вымыть, нарезать ломтиками.

Влить вино в колбу аэрогриля, добавить ликер, лимоны, мускатный орех.

Готовить при температуре 260–270 °С и высокой скорости вентилятора в течение 20–25 минут, настаивать при температуре 150–160 °С и низкой скорости вентилятора 10 минут.

Глинтвейн «Здоровье»

Ингредиенты:

2 л красного вина, 2 стакана вишневого ликера, 2 лимона, 1 ч. л. корицы, 2 бутона гвоздики.

Способ приготовления:

Лимоны вымыть, нарезать ломтиками. Влить вино в колбу аэрогриля, добавить ликер, лимоны, корицу и гвоздику.

Готовить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора в течение 20 минут, настаивать при температуре 150 ˚С и низкой скорости вентилятора 10 минут.

Глинтвейн «Лакомка»

Ингредиенты:

1 л красного вина, 1/2 стакана клубничного сока, 2 мандарина, 1 ч. л. тертой апельсиновой цедры, 2–3 ст. л. тертого шоколада, ванилин на кончике ножа.

Способ приготовления:

Мандарины вымыть, очистить, разделить на дольки.

Влить вино в колбу аэрогриля, добавить сок, мандарины, цедру, ванилин. Готовить при температуре 260 °С и высокой скорости вентилятора в течение 20 минут, настаивать при температуре 150 °С и низкой скорости вентилятора 10 минут. При подаче к столу посыпать шоколадом.

Глинтвейн «Огни востока»

Ингредиенты:

2 л красного вина, 1/2 стакана лимонного сока, 1 стакан меда, 3 капли розового масла, 1 пакетик смеси специй для глинтвейна.

Способ приготовления:

Влить вино в колбу аэрогриля, добавить сок, мед, розовое масло и специи. Готовить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора в течение 20 минут, настаивать при температуре 150 ˚С и низкой скорости вентилятора 10 минут.

Глинтвейн «Любительский»

Ингредиенты:

2 л кагора, 1/2 стакана апельсинового ликера, 2 лайма, 1 мандарин, 1/2 ч. л. корицы, 2 бутона гвоздики.

Способ приготовления:

Лаймы вымыть и мелко нарезать. Мандарин вымыть, очистить, разделить на дольки.

Влить кагор в колбу аэрогриля, добавить ликер, лаймы, мандарин, корицу и гвоздику.

Готовить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентилятора в течение 20 минут, настаивать при температуре 150 ˚С и низкой скорости вентилятора 10 минут.